

## マッサージ前の準備

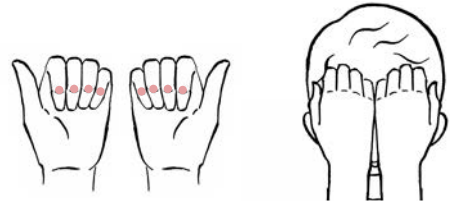
マッサージ クリームを塗る前に、両手をクロスにして指のはらで鎖骨の上のくぼみを押さえ、首を左右に3~4回倒します。

〈マッサージクリームの使用量目安〉  
スパチュラで巨峰粒大を取り、目と口のまわりをさけ、顔全体になじませます。



## 1 額部分

額部分の筋肉に働きかけ、ハリを与える。



真正面から見たイメージ

指の第一関節を使い、3回に分けて額をプッシュする。



①額の中央を上。②額の側面を斜め上。③こめかみから生え際にむかう。

2回繰り返す

## 2

### 目のまわり

目のまわりをすっきりとハリのある印象へ導く。

2-①



中指で、目尻から目のまわりを1周半やさしくなぞり、眉間まで指をすべらせる。

中指と薬指で、額の中央をプッシュし、次にこめかみをプッシュする。

こめかみから耳の前を通して首元へ流す。

2回繰り返す

2-②



親指の第一関節を使い、目元の4ヶ所をプッシュする。



親指の第一関節で、目頭の横の鼻骨を軽く挟み、上に押し上げるようにプッシュする。

黒目上の骨、次に眉山の下あたりの骨と筋肉を順に押し上げるようにプッシュする。

こめかみをやさしくプッシュして、そのまま耳の前を通して首元へ流す。

2回繰り返す

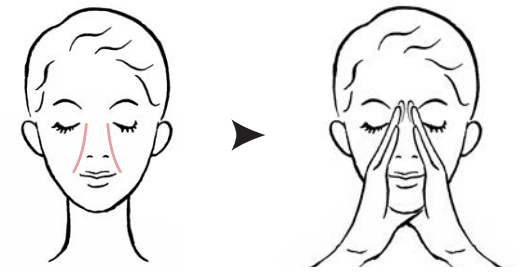
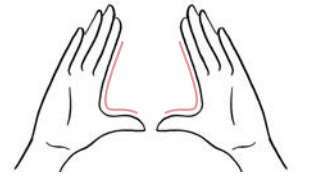
## 3

### 口のまわり

口のまわりの筋肉に働きかけ、口角を引き上げる。

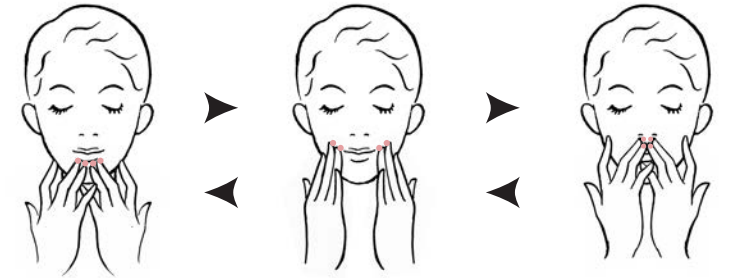
3-①

親指と人差し指の側面全部を使う。



親指をあごのラインにかけ、人差し指を鼻横からあごに沿ってぴったり押さえ、そのまま指にむかって垂直に下をむき1、2と圧力かける。

3-②



中指と薬指で、あごの中央を強くプッシュする。

口角のわきをやや強めにプッシュする。

鼻の下を弱めにプッシュする。

一連の動作を繰り返す

## 4

### 鼻のまわり

小鼻の汚れを奥から浮かせて取り除く。

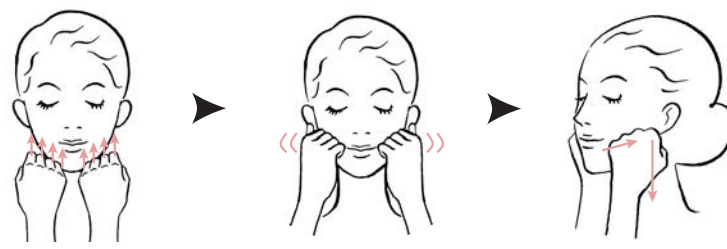


中指のはらで、小鼻の溝を半円を描くように15回程度なぞる。

## 5

### 頬

頬、あごのまわりの筋肉をもみほぐし、すっきりした顔立ちへ導く。



こぶしをフェイスラインにあて、奥歯の噛み合わせ部分まで持ち上げる。

顔を下にむけ、両手に預けるように、こぶしを上下に返しながらもみほぐす。

こぶしを横にすべらせ、耳の前から首元へ流す。

2回繰り返す

## 6

### フェイスライン

フェイスラインをシャープな印象へ導く。



人差し指をあごの上、中指と薬指をあごの下に置き、あごをしっかりはさみ、ひじを上げ、そのまま耳の前までフェイスラインに沿って引き上げる。

2回繰り返す

※反対側も同様に行う

## 7

### 頬骨

頬を引き上げ、メリハリのある印象へ導く。



人差し指と親指のカーブ部分を頬の丸みにあてる。

顔の重みを手に預けるように傾け、3秒キープする。

顔をおこし、そのまま耳の前ですべらせ、首元へ流す。

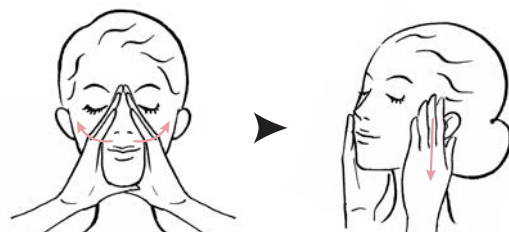
2回繰り返す

※反対側も同様に行う

## 8

### クールダウン

マッサージによる効果を定着させ、クールダウンさせる。

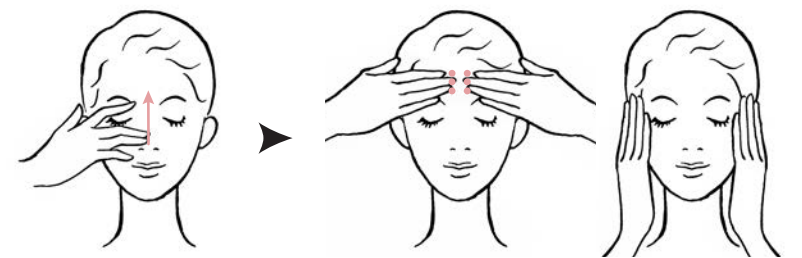


親指をあごのラインにかけ、人差し指を鼻横からあごに沿ってぴったり押さえる。中央から耳の前に向かって手をすべらせ、そのまま上をむき、首元へ流す。

2回繰り返す

## 9

### 整理体操



中指と薬指で、鼻先から眉間へすり上げる。 ※両手の指で交互にすり上げる。

人差し指を加えた3本の指で額の中央をプッシュし、こめかみを軽くプッシュして終了。

〈マッサージ終了後〉  
ぬるま湯か水に浸して軽くしぼったスポンジ クロスでやさしくふき取るか、丁寧に洗い流します。