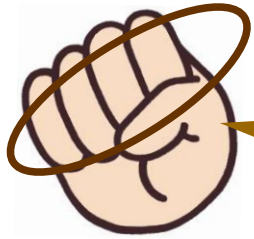


おうちでキュッと小顔に！
たった5分でお顔が変わる!!
小顔マッサージ



♡自分の手が美顔器に♡

—頭皮編—



ここを使って！

①タテタテ



②タテタテ



③ヨコヨコ



(後ろの方まで)

④うなじのくぼみを
ぐりぐり



1.頭皮

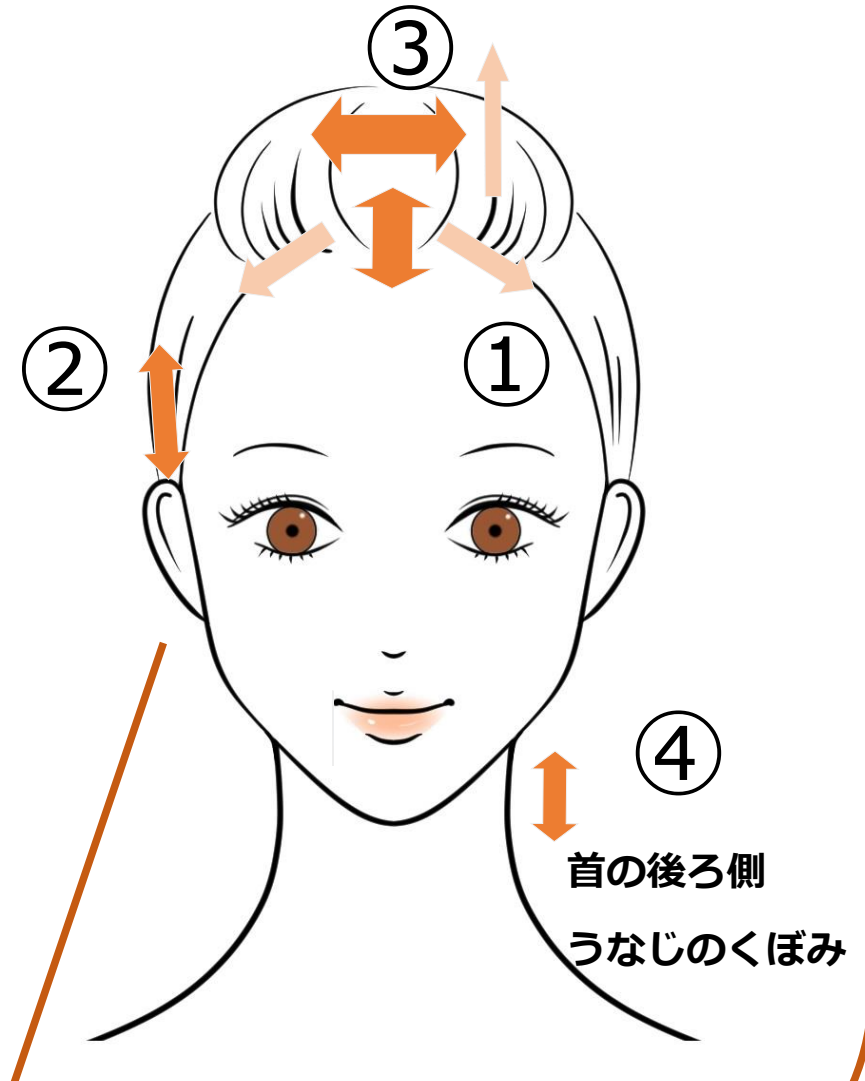
①生え際

②耳の上

③頭頂部

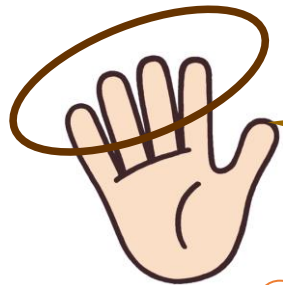
④後頭部

(くぼみ)



④
首の後ろ側
うなじのくぼみ

ーデコルテ編ー



ここを使って！

⑤肩回し（図なし）

⑥ヨコヨコ ↔
（耳下～肩）

⑦鎖骨の真ん中
タテヨコに ⇄

⑧骨の上を
下にプッシュ ↓

⑨脇下に流す ↓
（親指も使って）

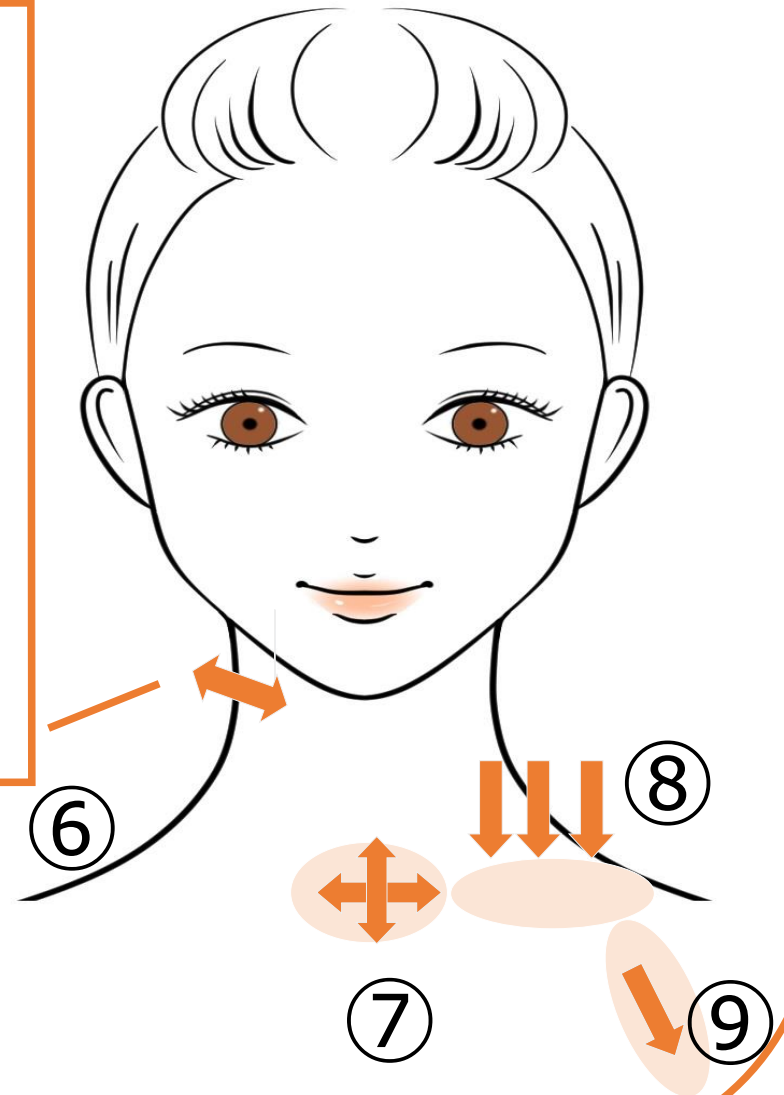
2.デコルテ

⑤肩まわり

⑥首まわり

⑦デコルテ

⑧脇



お顔編ー1 (ほぐしましょう)

3.顔

コリ感スポット

3か所をほぐしましょう！

◎噛み合わせ（咬筋）

ー口をパクパクした時に動く頬の外側の筋肉です

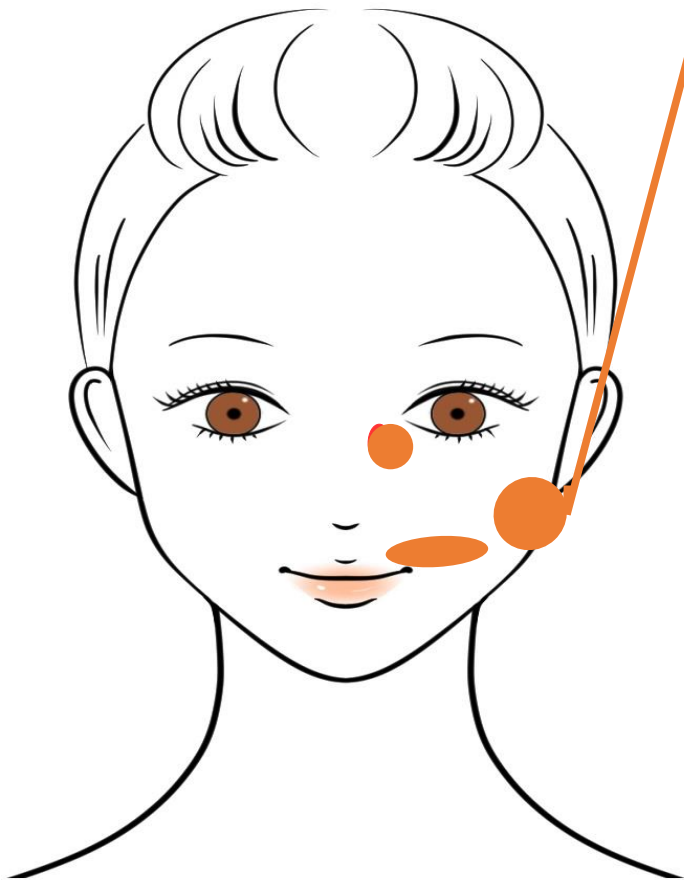


◎ほほ骨の下

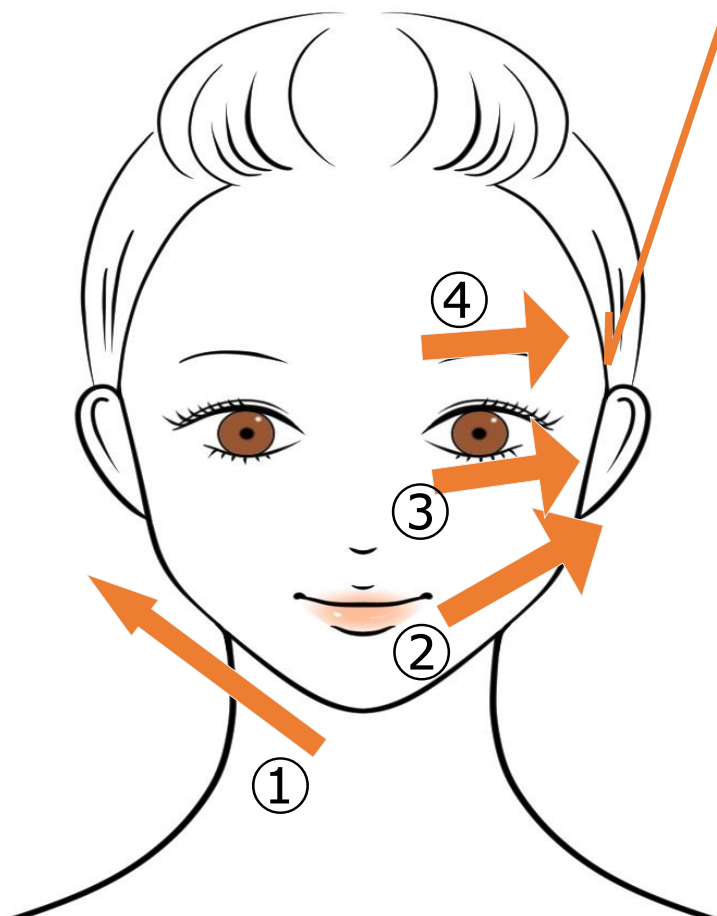
ー下から上へ持ち上げるように



◎目頭（人差し指か中指で）



お顔編－ 2 （ながしましょう ）



3.顔

下から上へ、内から外へ
流しましょう

①あご骨の下～耳の下
（親指で回転しながら）



②口角から耳の横まで



③目の下を優しくこめかみまで



④眉の骨をつまんで眉頭から眉尻へ



＼美顔の5力条／

1. お手入れは【下から上、内から外へ】
2. お肌は【やさしく、こすらない】
3. デコルテ・頭皮、【ほぐし】が基本
4. 血行があがる【生活習慣を】
5. お肌の大敵【乾燥と紫外線】に徹底予防

＼お肌は1日にしてならず／

ストレスがない程度に

取り入れてみてくださいね！