

Massage

マッサージ [いのちの雫使用]

マッサージの効果

マッサージによって、筋肉に刺激を与えることにより、新陳代謝を活性化させ、老廃物の排出を促し、肌の活性化を促進させる効果があります。皮膚表面のざらつき、皮膚のたるみ、乾燥、くすみが気になる時などに特に効果的です。

マッサージをする時の注意点

- ◎力を入れずに、やさしくゆっくり、なでるようにマッサージします。
- ◎オイルを追加しながら、10分前後を目安にマッサージします。
- ◎マッサージが終わりましたら、蒸しタオルで拭き取ります。
(その後のお手入れは、ローション→モイスタージェル→リスペクトクリームです)
- ◎マッサージをする目安として、ローションパティングをした後に、1～2分で冷たくなる方は1週間に1回、それ以外の方は3日に1回くらいが効果的です。

マッサージの手順と方法

- *特に表記がない限り、基本的に中指と薬指を使います。
- *洗顔後、お肌をローションで整えた後にマッサージします。
- *両手・手首にオイルを塗り、その後、顔・首・デコルテ部分にもオイルを塗った後、マッサージを始めます。

株式会社 **生活科学研究会**
Seikatsu Kagaku Kenkyukai Corporation

ビューティ研究所



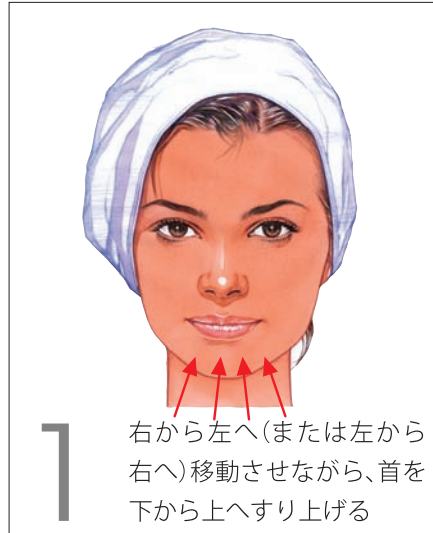
4 小鼻の横から頬骨の横までらせんを描き、最後に頬骨をプッシュ



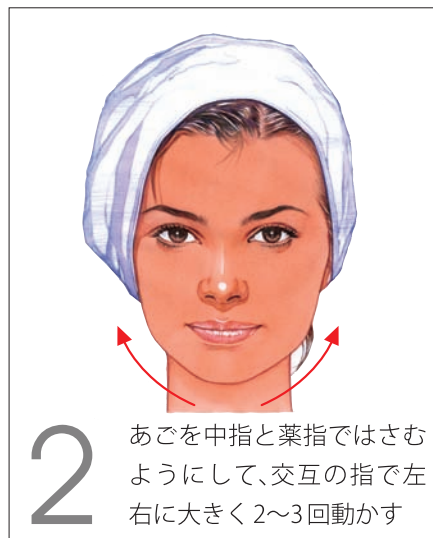
5 鼻の横からこめかみまでらせんを描き、最後にこめかみをプッシュ



6 右から左へ(または左から右へ)移動させながら、交互の指で鼻を上から下へ数回すり下ろす



1 右から左へ(または左から右へ)移動させながら、首を下から上へすり上げる



2 あごを中指と薬指ではさむようにして、交互の指で左右に大きく2～3回動かす



3 あご先から耳の後ろまでらせんを描き、最後に耳の後ろでプッシュ