

お家で5分セルフマッサージ

～フェイシャル編～

監修 (一社)日本エステティック協会 關 孝子

1. 顔・首まわりの老廃物を流す「道」をつくる

鎖骨内側のくぼみを**3指**で押す
「1・2」のリズムで押し「1・2」のリズムでゆっくり離す

(**3指**・・・人差し指・中指・薬指を使う)

5回ほど繰り返す



2. 耳まわりをほぐす

猫の手(こぶしの節)をアゴ骨下のくぼみに合わせる
耳下腺方向→耳の後方→耳たぶ下→耳下腺→耳前
の順番でおこなう



3. 首すじをほぐす

親指と曲げた人差し指で、胸鎖乳突筋(耳下から鎖骨に向かって斜めに伸びている筋肉)を**はさみ**、鎖骨の内側に向かって下ろす



2. 3. の動きを片側もおこなう

4. 頬(顔)をほぐす

あご先からスタート!!

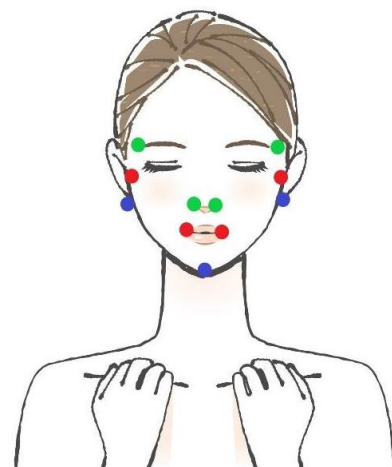
猫の手(こぶしの節)を使う

- ① 青マル・・・あご先～耳たぶ下
- ② 赤マル・・・口角～耳前
- ③ 緑マル・・・小鼻わき～こめかみ



③のあと・・・

こめかみ→耳の前→耳たぶ下
→胸鎖乳突筋→鎖骨の内側
顔まわりのリンパを鎖骨の内側に
流すように下ろす



5. 目の周りをほぐす

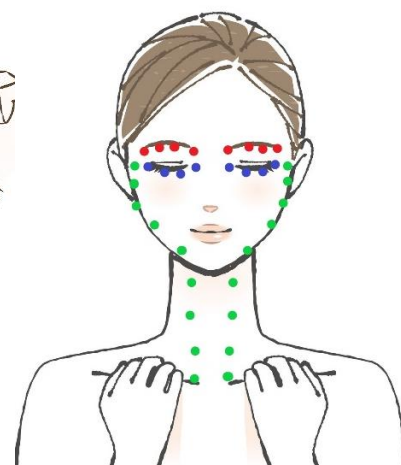
中指を使って目の周りのツボをプッシュ!!

- ① 下まぶた・・・目頭～目じり

親指・人差し指

- ② 上まぶた・・・目頭～目じり

最後は こめかみ→耳の前→耳たぶ下
→胸鎖乳突筋→鎖骨の内側



***はれやしこりなどコリがほぐれるのとは違った痛みを感じる時は
マッサージは避けてください**

動画は、当財団のYouTubeチャンネル・ホームページ・公式Twitterで
ご覧になれます

(公財) 群馬県長寿社会づくり財団

〒371-8517 前橋市新前橋町13-12 Tel 027-255-6511

FAX 027-255-6166

ホームページ <http://www.gunma-long.or.jp/>

ホームページQRコード

