

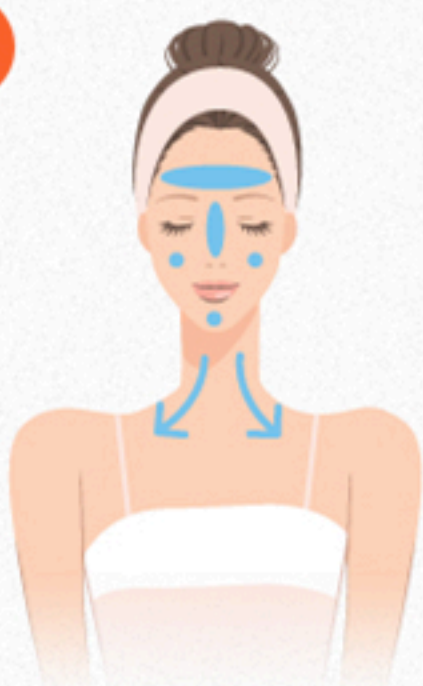


代謝低下型のお疲れ顔の肌は角質が溜まって、くすんだゴワゴワ肌。

また、代謝が低下すると血液やリンパ液の流れが悪くなるのでむくみやすく、たるみやシミの原因にもなります。そんなお疲れ顔をスッキリ輝かせるフェイスマッサージをご紹介します。

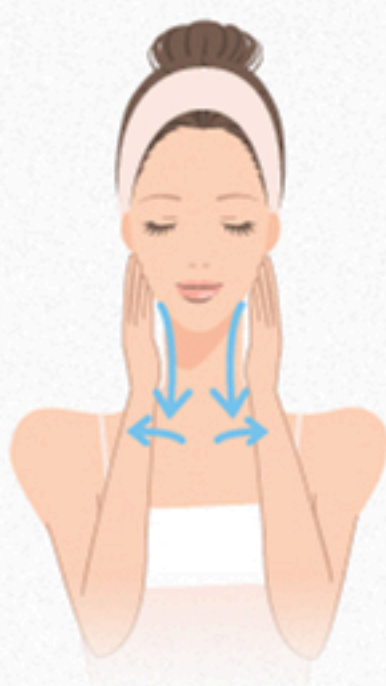
角質の奥まで有効成分をしっかり届ける浸透テクノロジーQuSome®を採用したフェイスマッサージクリームでこのマッサージを行えば、スッキリしたフェイスラインに！引き締めながらハリと弾力が戻ります。

1



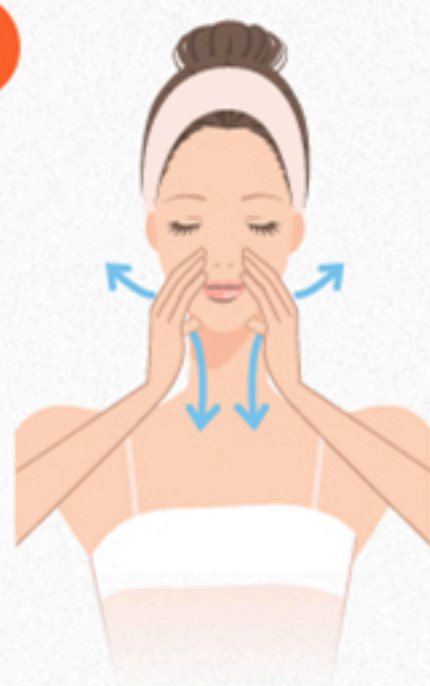
10円玉大のフェイスマッサージクリームを手にとり、両頬、Tゾーン、あごさきのにせ、顔全体にクリームをなじませた後、首から鎖骨に向かってのぼします。

2



3本の指の腹を使って円を描くように、腕の付け根のあたりを左右5回ずつマッサージし、その後、耳の下から鎖骨に向かって3回ほど滑らせ、鎖骨の内側にある骨の上を中心から外に向かって3回ほどさすります。

3



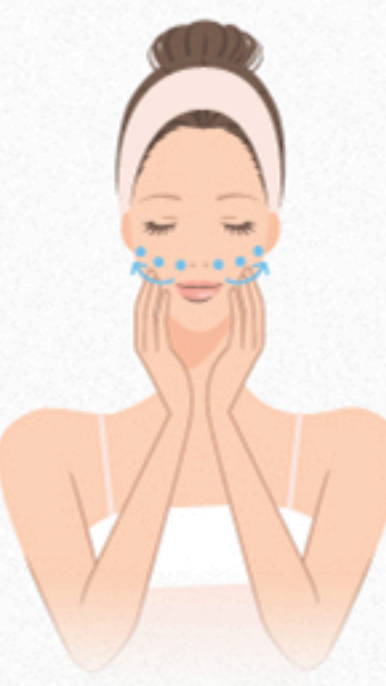
ほうれい線に沿ってヤッホーのポーズをつくり、そのまま外に向かって耳の前まで滑らせた後、下へおろして首から鎖骨まで優しく滑らせる。これを3回行います。

4



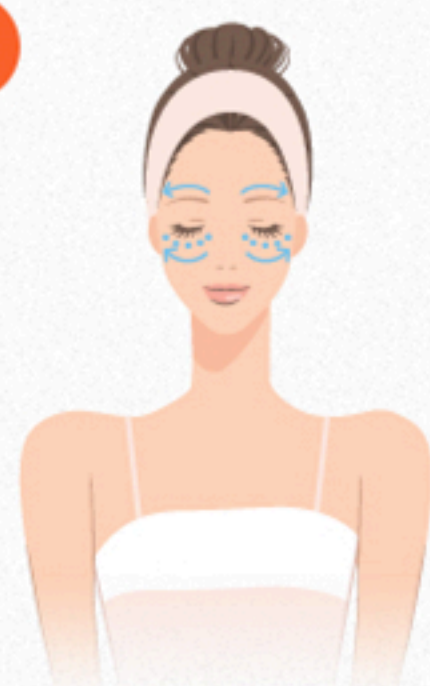
あごの中心に親指をつけてフェイスラインに沿って耳の下まで滑らせた後、下へおろして首から鎖骨まで優しく滑らせる。これを3回行います。

5



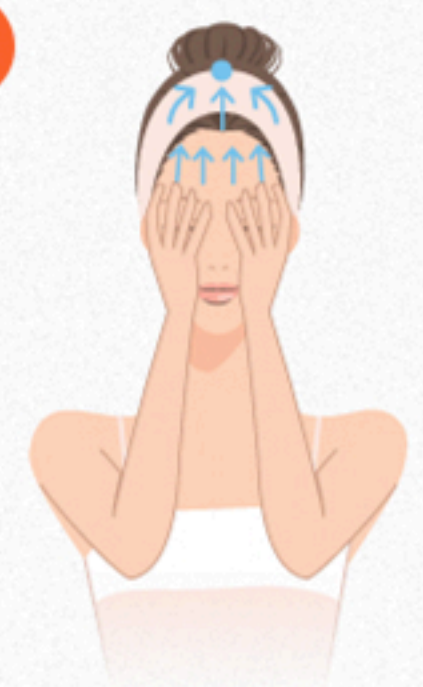
3本の指の腹で小鼻の横の頬骨の下→中央の頬骨の下→耳の手前にある頬骨の下の順にそれぞれ5秒間ずつプッシュ。

6



人差し指と中指の腹で圧力を加えながら眉頭からこめかみに向かって5回ほど滑らせた後、こめかみを円を描くように3回さすります。その後、眼球の下にある骨の上を目頭から目尻に向かって中指の腹で5箇所プッシュする。これを3セットおこないます。

7



指を広げ、4本の指の腹で眉の上から髪の毛の生え際まで、少し圧力を加えながら5回ほど滑らせます。また、頭のてっぺんにある百会に向かって4本の指の腹で髪をかきあげるように5回ほどさすります。

8



親指と人差し指で耳たぶをつまみ、内側から外側に向かって耳をほぐす。ほぐしたら耳の中央をつかんで後ろへひっぱりまします。

### 効果的にお試しいただくために

※ お風呂上りに行うのがおすすめです。

※ 朝に顔がむくみやすい方は朝に行うとむくみがとれて化粧ノリもアップします。

※ 朝に行う場合は、蒸しタオルで首の後ろから包むように首周りを20～30秒間温めた後、蒸しタオルの裏面で顔全体を包むように20～30秒間温めてからマッサージをすると効果的です。