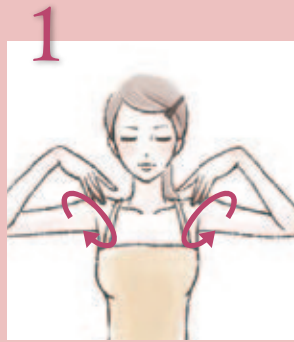




ローズマッサージの手順



準備 | リンパが集中している部位を動かし流れをよくします！



①腕を前後に5回大きく回します。
(肩甲骨からしっかりと動かしましょう。)



②鎖骨の下をクルクルと5回さります。
(中心からワキの下に向かって行います。)



③鎖骨の上を5回押します。
(指3本で鎖骨の骨にひっかけるように。)



④耳を前後に5回大きく回します。
(耳の付け根からしっかりと動かしましょう。)

セルフケア | クリームをたっぷりを使い、マッサージをしながら肌になじませましょう！



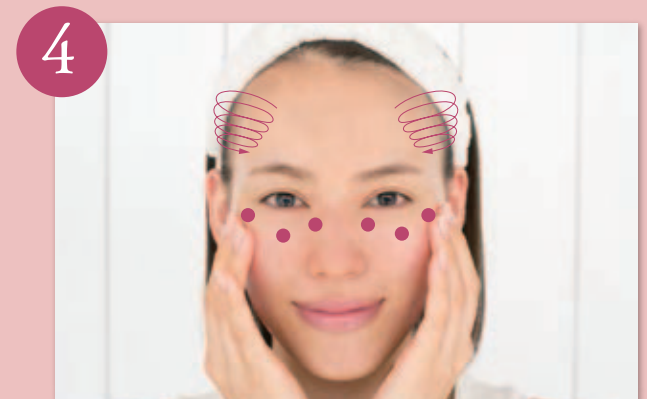
①こぶしで頬の筋肉を3回ほぐします。
(こぶしの第二関節、平らな部分を頬にあて、滑らせるように行いましょう。)



②顔全体のリンパを3回流します。
◇フェイスライン・頬骨・眉の骨をしっかりと挟むように行います。1.あご先～耳の下 2.小鼻のきわ～耳の中心 3.眉頭～こめかみ 4.額は中央～こめかみまで。らせんを描きながらゆっくりと動かしましょう。



③顔全体の筋肉を3回引き上げます。
手のひら全体で行います。
1.頬全体～こめかみ 2.目の下～こめかみ 3.額は手を横に。眉毛の生え際～額、髪の毛の生え際まで。



④リフトアップのツボを刺激します。
最後に髪の毛の生え際を押さえ、後ろに引くように3回ほぐして終了です。