

フェイスマッサージの基本テクニック♪

- 手の指全体を使い、やさしく顔を包み込むようにしながらマッサージします。
- 脈拍と同じくらいのゆっくりとしたテンポで行いましょう。全体で3～5分が目安です。
- 痛みを感じるほどに強く押すのはNGです。

※写真中の赤字の数字は順番を表しています。

手のひらのココを使います



目のまわりや
小鼻のまわりなどの
細かい部分は、
指の腹を使います。

Step 1 マッサージ料をなじませる



適量（さくらんぼ大・直径約2cm）を手にとり、両ほお・額・鼻・あごにのせ、軽くなじませます。

Step 2 ほお全体をほぐす



両ほおは、あご先から耳の下、口角からあごのつけ根、小鼻の脇からこめかみまで3段階に分けてらせんを描くように。それぞれ最後のところで軽くおさえます。

Step 3 口まわりのケア



くちびるの下側は口角をもちあげ、くちびるの上側は左右にのばすようにします。

Step 4 鼻すじと小鼻のケア



小鼻のまわりは下から上へらせんを描くように。鼻すじは両手で交互に軽くなであげます。

Step 5 目のまわりと額、首筋のケア



眉頭の下のくぼみ（●印）を軽くおさえ、そのまま力をぬいてゆっくり一周※。額の中央から左右にらせんを描き、こめかみ（○印）を軽くおさえます。首は下から上になであげます。

※人差し指と中指が目のまわりで動かしにくい場合は、中指と薬指を使うと行いやすくおすすめです。

プラスアルファケアでもっと気持ちよく！

ふきとりタイプのマッサージ料なら、仕上げに蒸しタオルでホットラップもおすすめ。かるく絞ったハンドタオルをレンジで温め、顔全体を包んで30秒。マッサージ料をふきとって仕上げます。

