

●マッサージにより、血行促進をアップするお手入れ方法

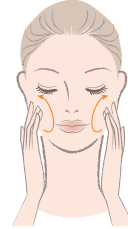
※お肌が温まるバスタイムを活用することをおすすめします。

洗顔後すぐに、Jオイルをなじませて水分蒸発を防止し、保湿力を高める「エリナベーシックマッサージ」をします。

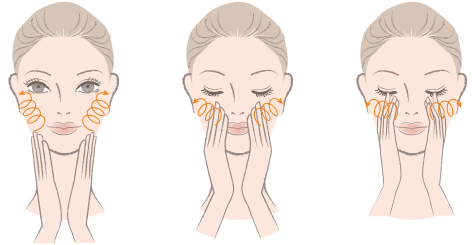
エリナベーシックマッサージ

※すべりにくくなったら、必ずJオイルを足してマッサージを続けてください。

- 1 頬を持ち上げるように、手のひらで下から上へと大きくらせんを描きます。(5回)
ポイント: ほうれい線をしっかり持ち上げるように。



- 2 顎～耳・鼻の脇～こめかみ・目の下～こめかみを内から外へ持ち上げるようにらせんを描きます。(各3回)
ポイント: 持ち上げる際には力を入れ、下げる際には力を抜く。

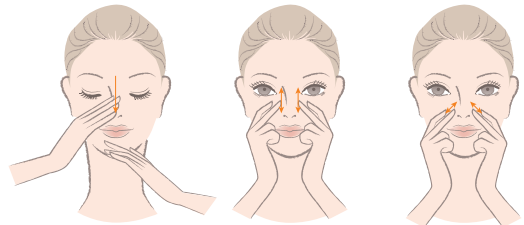


- 3 少し力をいれて、口角を引き上げます。(5回)
ポイント: 唇中央から口角を持ち上げるように。

- 4 目尻～目の下～目の上～こめかみ～顎までをぐるりと1周する。(10回)
ポイント: 指の腹で、やさしくすべらせるように。



- 5 鼻筋上から下へなでおろす～鼻の側面を上下にさする～鼻のふくらみを上下にさすります。(各5回)
ポイント: 指の腹を使ってマッサージする。



- 6 額は中央から引き上げるように、らせんを描きこめかみをプッシュします。(5回)
ポイント: 額のシワをぐっと持ち上げるようにらせんを描く。
こめかみは軽くほぐしながら、痛気持ち良いくらいの力加減でプッシュする。



- 7 こめかみ～首筋～肩までを手のひらでなでおろします。(左右各10回)
ポイント: 手のひらを密着させて、肩まで一気になでおろす。

