

顔色  
CARE

## 元気な顔になるマッサージ&amp;メイク術

がん研有明病院 婦人科  
副部長

宇津木 久仁子 先生

フェイシャルセラピスト/歯学博士/  
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事長/  
REIKO KAZKI主宰

かづき れいこ 先生



かづき先生からのアドバイス！ 元気な顔になるマッサージ&amp;メイク術

## 血流マッサージ

血流マッサージとは、顔に滞った血液や老廃物を心臓に戻すことで、むくみや血色の悪さによる肌のくすみなどを改善させるもの。1回わずか30秒、血流に沿って顔を上から下へマッサージします。

## 主な効果

- 肌のくすみが改善され、透明感がアップ
- 顔のむくみやたるみが改善
- 目の下のクマが薄くなる

## 【準備するもの】

## ■ スポンジ



マッサージは手で行なっても問題ありませんが、細部に均一に力を与えるため、適度な厚みと弾力のあるスポンジがおすすめです。

## ■ 美容液

すべりを良くするため、ベタつかないさらりとしたものがおすすめ。普段お使いのもので大丈夫です。

## 【マッサージを始める前に】

- ①. スポンジに水を含ませて、固くしぼります。さらにティッシュペーパーなどで余分な水分を抑えましょう。
- ②. 手のひらに美容液を適量出し、スポンジに含ませます。

## 【マッサージの手順】

- ①.目の下の皮膚がたるまないように、スポンジを持っていない方の手で、こめかみを引き上げ、目尻の下にスポンジを当てます。



- ②.目尻の下から目の周りを1周し、耳の下まですべさせます。目の周りの皮膚は薄いので、やさしく行いましょう。



- ③.次に、耳の下からあご先まで一気にすべさせます。さらに効果をアップさせるために、耳の下から首筋に沿って下にすべさせます。どちらも気持ちの良い力で、数回行いましょう。



- ④.①～③を顔の反対側も同様に行いましょう。