

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

## 肌づくり：質感アップのチーク

チークを入れることで、自然な血色を与え健康的な印象にする効果があります。また、輝きがプラスされることで肌の質感がアップし、つややかな印象に仕上がります。

## 主な効果

- 血色をよく見せる
- 明るく健康的な印象に

## 【準備するもの】

- ピンク系のチーク
- 輝きのあるホワイト

## 【チークの手順】

- ①.こめかみ部分にチークをふんわりとのせます。輝きのあるホワイトと混ぜ合わせるとツヤもプラスされ、若々しい印象になります。



- ②.こめかみから耳の下 → 頬の頂点まで、カタカナの「レ」の字を描くようにつけます。

