

## 肌作法は、「マスクたるみ」を撃退！



warew instagram

中秋の名月では美しい満月をみることができました、9/23（木）は、秋分です。  
暑さ寒さも彼岸までという言葉のとおり、秋分を迎えて本格的に季節は秋へと深まっていきます。  
長く続くマスク生活で、良く聴くお悩みが、「マスクほうれい線が気になる！」  
「マスクを取った時の顔が別人」などなど、、、  
お顔の下半分をマスクで覆っている為、普段よりも表情筋を動かさなくなって、たるみやゆるみがほうれい線を深くしてしまっているそう、、、

ご自宅で簡単に、たるみケアが出来る、肌作法をアレンジしました♪  
※エマルジョンやセラムをつけて、肌への摩擦が少ない状態で、おこなってください。

### step 1.

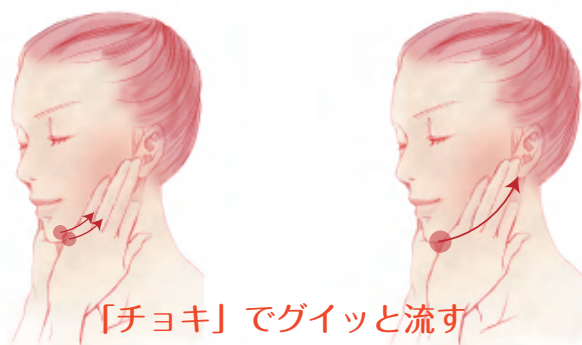
首凝りは、お顔のたるみと関係しています。  
ここが固いひとは、首が前傾になって猫背の要因にも！  
まずは、リンパが集まっている両耳の付け根を良くほぐします。10回程度を目安に。  
※やさしく、ほぐしてください。



やさしく もみもみ

### step 2,

人差し指と中指で骨を挟むようにして、あご先（中心）から耳下腺に向かって老廃物を流していきます。  
最初は少し痛いかもしれませんが、詰まっている証し！  
※少しずつほぐして、ゴリゴリがなくなるまで10回程度を目安に行ってください。



「チョキ」でグイッと流す

### step 3,

耳下腺まで集めた老廃物は、首の側面を流しながら、鎖骨の内側にある静脈角まで、丁寧に流します。  
※左右それぞれの鎖骨の中心あたりで、押すと少し痛い場所です。



「カッサ」で流し込む

秋の夜長は、自宅でゆっくりご自身と向き合ってみてはいかがでしょうか♪



肌作法