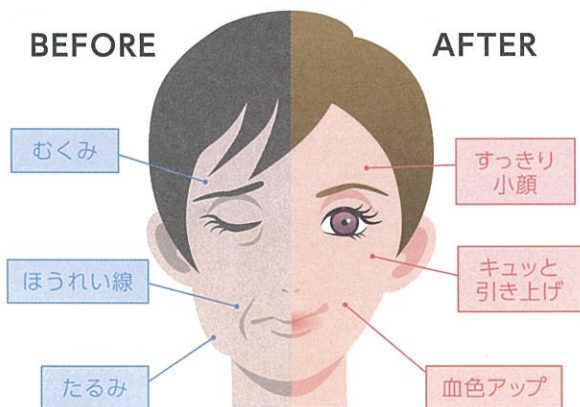


朝の1分耳マッサージで老け顔・大顔を解消

朝起きて、顔のむくみやフェイスラインのもたつきが気になったら、耳をマッサージしてみませんか。耳をほぐすと、ため込んだ水分や老廃物が流れてすっきり小顔に。血流が良くなる上、リフトアップやほうれい線解消などの効果も期待できます。

むくみやたるみを撃退するには耳マッサージが有効



耳の周りには耳下腺リンパ節、耳介後リンパ節などリンパ節が集まっています。ここが詰まると顔に老廃物がたまり、むくみやたるみを引き起こして老け顔、大顔に。耳マッサージを行うことでリンパの流れが整いフェイスラインもすっきり、むくみやたるみも解消します。さらに生活習慣を見直すとより効果的です。

気を付けたい5つのNG習慣

- | | |
|---|--|
| ☐ あごと首が前に出ている
→あごに肉がたまり大顔に | ☐ 塩分・アルコールの摂りすぎ
→むくみで顔がパンパンに |
| ☐ 睡眠時間が短くて寝不足
→代謝の低下でむくみが加速 | ☐ ストレスや食いしぼり
→奥歯をかみ締めてエラ張りに |
| ☐ 部屋でゴロゴロしがち
→たるみやほうれい線を招く | |

忙しい朝でもサッとできる！耳マッサージ4STEP

STEP 1



両耳の上部を親指と人差し指でつまんだら、上にグッと引き上げ、円を描くようにクルクルと前&後ろにそれぞれ3回まわします。

STEP 2



両耳の真ん中を親指と人差し指でつまんだら、横に引っ張り、円を描くようにクルクルと前&後ろにそれぞれ3回まわします。

STEP 3



両耳の下部を親指と人差し指でつまんだら、下にグッと引っ張り、円を描くようにクルクルと前&後ろにそれぞれ3回まわします。

STEP 4



最後に耳の後ろから鎖骨に向かって、1本の指を滑らせて流します。3回繰り返したら、鎖骨の上のくぼみをやや強めに押します。