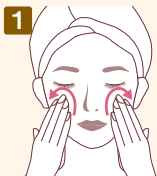
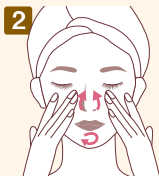


## 60秒の簡単マッサージ



**1** お顔にマスカット粒大のクリームを広げる。手のひらでほほに大きく円を描く。



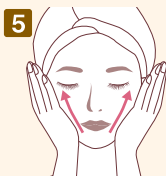
**2** 指先であごに円を描く。両手中指で小鼻に半円を描く。



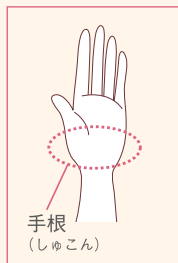
**3** 指先で鼻全体を上下にすべらせる。



**4** 指先で額にらせんを描く。



**5** 手根であごからほほに向けて引き上げる。手根でこめかみを圧迫する。



**6** 中指で目頭・目の中央・目尻・目頭の下・目の下の中央・目尻の6カ所を軽く押します。

※目尻の位置は上下まぶたと同じです。



**7** 指先で眉間から額、こめかみ、耳の下まですべらせる。



**8** 指先で首筋から鎖骨内側まですべらせてリンパの流れを促す。