

これから訪れるウエディングシーズンに向けて、手軽にできるのに効果抜群の セレモニーで映えるキュツと

シャープな小顔をつくる簡単なリンパマッサージを紹介。筋肉のコリをほぐして、リンパの流れを促すとともに血行まで促進。マッサージ後はホットタオルで顔を温めると、より美容効果がアップします。その後はいつものスキンケアをして完了です。



脇の下にあるリンパ節を力を入れて指圧

指3本を揃えて、脇の下のかみみにあてて少し強めにゆっくり3回ほど押します。ここはリンパ節といって、リンパ液の出口でもあるので、指圧することで老廃物の排出を促します。



リンパ液の流れにそって首や鎖骨をマッサージ

指全体を使い、耳の下から鎖骨に向かって、首の両側を上から下へと軽く5回ほどさすります。次に親指以外の4本の指を鎖骨に入れ込み、中央から外に向かってなでます。リンパの流れを促すように意識して。



首回りの筋肉のコリをほぐしてリンパの流れを促す準備

指先に少し力を入れて、首の後ろから首筋にそって、前方へとなでおろします。筋肉のコリが柔らかくなるのを感じたらOK。次に老廃物がたまりやすい耳下にあるかみみを中指の腹で軽くゆっくりと3回ほど指圧します。

デイリーケアにリンパマッサージをプラスすれば、シワやたるみ知らずのプルプル美肌がキープできます!



顔の老廃物をすっきり流し出す

3本の指でおこからこめかみ、頬を通り、首までさすります。顔から首へとリンパの流れを促すように。最後は片方の手のひらで耳の下から首、鎖骨、胸までさすります。(左右共)



パッチリした目をつくる目元のマッサージ

人差し指と中指、薬指の3本の腹を使って、まぶたの上からこめかみに向かって、ゆっくり指を滑らせます。2~3回繰り返して。目の疲れも癒して、ぱっちり大きな目元に。



顔の下半分のリンパの流れを促す

両手の手のひらを使って、頬からアゴを包み込むようにこめかみに向かって優しくさすります。次に同じように、鼻から口を手で覆うようにしてから耳にむかってさすります。どちらも2回くりかえし。

リンパマッサージを紹介。特別な日は最強の美肌で出かけましょう! 引き締まった小顔に!

Text / Momoko Uchida Photo / Isamu Ebisawa Model / Yuka Tachibana

**老廃物を排出して
トラブル知らずの美肌に**
特別な日くらい気合いを入れてエステで肌に磨きかけた方がいいもの。でも、忙しくてなかなか時間がつかれないのが現状。そんな人のために、プロ並みの効果が期待できるリンパマッサージを紹介します。

ところでリンパって何? 体中に血液が流れているのと同じように、ほぼ全身をリンパ液が流れています。その流れる道がリンパ管です。血管が酸素や栄養を全身に送り届けるのに対して、リンパ管は不要な水分やタンパク質などの老廃物を集めて流すのが役目。リンパの流れは筋肉の動きによるもので、

滞りやすく、流れが悪くなると水分がたまり、むくみが生じることがあります。そのまま放置すれば顔太りへと繋がります。また老廃物がたまることで吹き出物ができたり、肌トラブルを引き起こすことに。今すぐマッサージテクをマスターして、シャープな小顔と透きとおるような美肌を手に入れましょう。

リンパ管は表皮のすぐ下にあり、とても細いので、力を入れすぎると逆に流れを妨げてしまいます。ゆっくり優しくさするのがポイント。たっぷりのマッサージオイルやクリーム(クリームタイプ)効果のあるものをおすすめです。手のひらで温め、顔と首に塗ってからマッサージスタート!



**セラピスト
服部華奈さん**
「内外健美サロンBlue Rose」代表。人間が本来持つ自然治癒力を高めることで「内側からキレイに」をテーマとしたサロンを運営。筋膜矯正、アロマテラピーアドバイザー、心理カウンセラー、サプリメントセラピストの資格を持ち活躍中。