

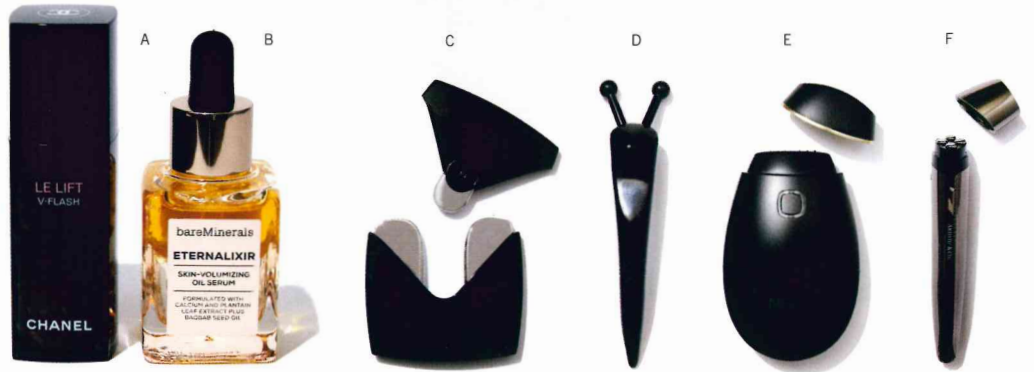
「塗りたくるだけのケアは顔が大きくなる原因に。老廃物をきちんと流せば大人のたるみ顔も引き締まる」

鏡を見て「こんなに顔が大きかったっけ?」と、はっとする瞬間、ありますよね。気のせいではなく、リンパの滞り・筋肉のこわばり・骨の歪みなどが原因で顔は大きくなっていきます。逆に言えば、これらの原因に働きかけるケアで小顔にもなれるということ。ケアの要は、脇の下やしこりを採みほぐして老廃物の通り道を開くことから始めるマッサージ。顔だけ揉んでも老廃物は流れないので、あまり効果を望めません。夜にマッサージをした後は、いい状態を形状記憶させるためにもすぐにベッドへ。それから丁寧にクレンジングして肌細胞のターンオーバーを促すことも、実は小顔効果絶大です。

TOOLS!

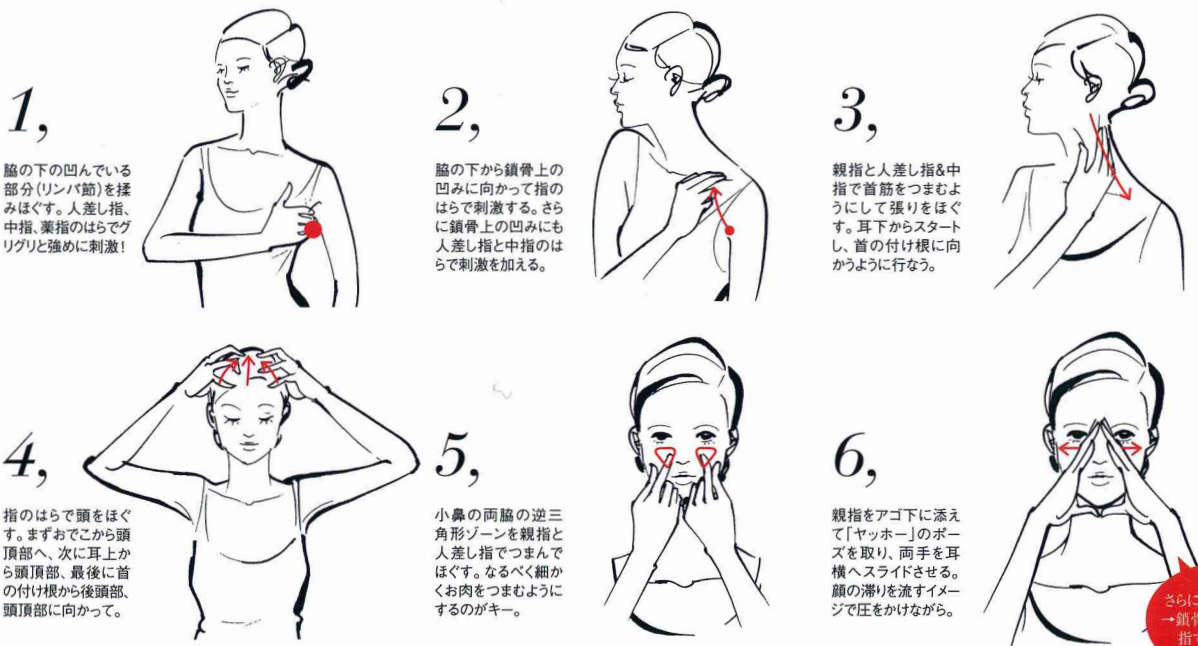
マッサージにはオイルやセラムを。ツールに頼るのもアリ

A肌の上に3Dネットを形成しシャープな輪郭へ。LE LV フラッシュ 15mL ¥11,500 C細部のマッサージにも最適な2ピースがひとつに。アクセソールドゥ マッサージュ V ¥5,800(共にシャネル) B「今、マッサージ前にはこれを塗っています!」。ハリのある肌へと導く二層式。エターナリクサー オイル セラム 30mL ¥8,000(ベアミネラル・1/6発売) D「頭皮ケアにも最適」。なめくじカッサ ¥3,800(氣・Reika) E「サブマイクロ波の美顔器は肌に負担を感じないので日頃のケアに◎」。NEWA リフト ¥62,800(ビュテリジェンス・カスターサポート) FEMS搭載でサロン並みのケアが!。ドクターアーヴェオ ザベガス ¥49,800(A&C VEGAS)



< 大人の小顔マッサージ >

朝と夜のスキンケアの際に数回ずつ行なうのがベスト。顔にはオイルなどを塗り、皮膚に摩擦を加えないように。



顔悩み別のプラスα

上の6ステップマッサージの後にトライ!



手の平の使い方はこんな感じ!はおを持ち上げて

ほうれい線



ほお骨の下に手の平の付け根の部分であてて、まっすぐ上へと圧をかける。両は同時に行なうのがポイント。

二重アゴ



親指をアゴ先にあて輪郭をつたいに耳下へ流す。さらに耳下から首筋を通って首の付け根へと流して。片サイドずつ。

エラ張り



両手をげんこつにしてエラの上にあて、グリグリと円を描くようにして筋肉の凝りをほぐす。両サイド同時に行なって。

美容鍼をプラスするのも手



ハリッチ

「この女優鍼コースは、鍼と電気刺激の相乗効果でリフトアップ効果大。月1の施術でセルフケアの効果も高まります」。④東京都中央区銀座1-6-15 銀座一丁目ビル3F ☎03-5524-0589 「女優鍼コース」初回 ¥5,000