

#マスク荒れ



warew instagram

肌作法で、「マスクほうれい線」を撃退！

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きました。

最近のお悩みでよく聞くのが、「マスクほうれい線が気になる！」

どうやら、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いるそうです。

そのため、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、、、

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、滑りやすくした状態で、おこなってください。

step 1,

首凝りなども、顔のたるみと関係しています。
まずは、リンパが集まっている両耳の付け根を
(耳下腺) 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、丁寧によく流します。
※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」で流す

秋の夜長は、自宅でゆっくりご自身と向き合って
スキンケアを愉しんでみてはいかがでしょうか♪



肌作法