

## 肌作法は、「マスクたるみ」を撃退！



warew instagram

中秋の名月では美しい満月をみることができました、9/23（木）は、秋分です。  
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いきます。  
長く続くマスク生活で、良く聴くお悩みが、「マスクほうれい線が気になる！」  
「マスクを取った時の顔が別人」などなど、、、  
お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、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、、、

ご自宅で簡単に、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、肌への摩擦が少ない状態で、おこなってください。

### step 1.

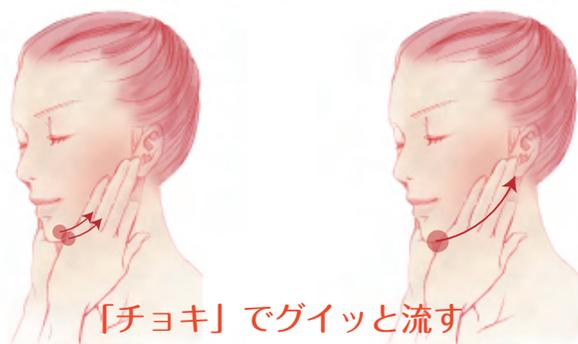
首凝りは、お顔のたるみと関係しています。  
ここが固いひとは、首が前傾になって猫背の要因にも！  
まずは、リンパが集まっている両耳の付け根を良くほぐします。10回程度を目安に。  
※やさしく、ほぐしてください。



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。



### 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。



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