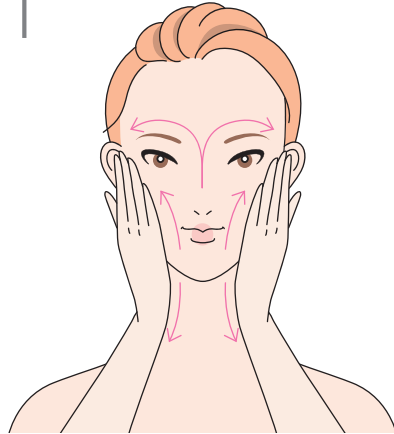


フェイスオイルを 使用した セルフマッサージ

注意

- 肌荒れやニキビ、日焼け直後など、お肌にトラブルがある時はマッサージを避けてください。
- マッサージの時は力を入れすぎないように、やさしく行ってください。

1



適量（1円硬貨大）を手のひらにとり、顔全体、顔の中心から外側になじませます。首にもなじませます。

2



首は手のひらで下から上に向かい円を描くようにマッサージします。

3



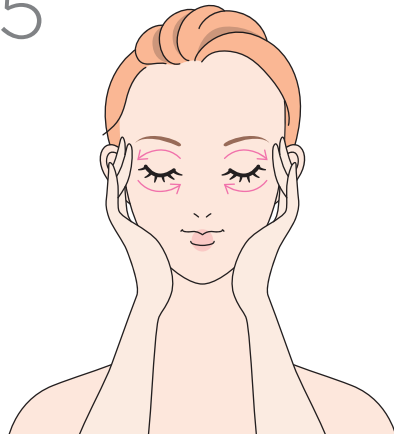
頬は手のひらで内側から外側に引き上げるようにマッサージします。

4



口元は口の下からやさしく引き上げます。ほうれい線の気になる所は、あごから小鼻にかけてやさしく引き上げます。小鼻から額を引き上げるようにマッサージします。

5



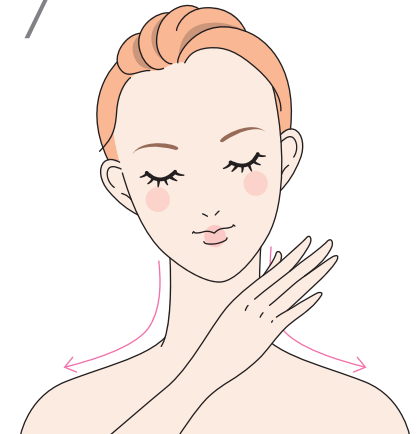
目の周りは特にやさしくマッサージします。目尻から力を抜いて目の下を通り、上まぶたから目尻に戻ります。

6



しばらく両手で軽く目を覆います。顔全体も同じように手の平で覆い、最後はこめかみに向かい軽く引き上げます。

7



耳の後ろから手をクロスさせるようにリンパを流します。