

まずは、マッサージを始める前の態勢を整える！

いきなり顔をもむのはNG。まずは上半身全体をほぐしたあと、マッサージ用乳液などを顔全体になじませるウォーミングアップからスタート。

① 頭をほぐす



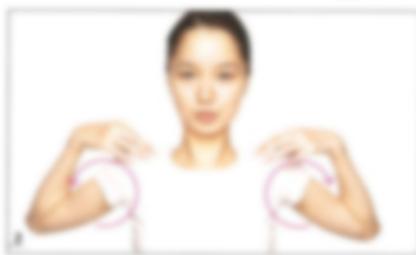
頭をひねりながら首筋を伸ばす。頭をひねるときに首筋をつまむのはNG。●首筋を伸ばす。●首筋をひねる。



頭をかがめ、頸部筋肉をほぐす。頭をひねるときに首筋をつまむのはNG。●首筋をほぐす。●首筋をひねる。



② 四肢骨をほぐす



●首筋をほぐしながら腕を伸ばす。頭をひねる。●首筋をひねるときに腕を伸ばす。首筋をつまむのはNG。●首筋をほぐす。●首筋をひねる。



④ 乳液などですべりをよくする



オールインワン、保湿乳液などは、手のひらに少めにとり、両手で押さえて手と乳液の両方を軽く温め。これによって肌の緊張がとれ、よりほぐしやすくなる効果がある。



マッサージに使用するのは、脂すべりがない乳液など。手のひらに少めにとり、両手で押さえて手と乳液の両方を軽く温め。これによって肌の緊張がとれ、よりほぐしやすくなる効果がある。



OHMORIUさんの愛用品は、オールインワン美容液。脂すべりのよさと肌あたりのよさ、両方を備えている。イースペシャルモイスチャーシャンプー 150ml ¥6295／美人製造研究所