

# [ マッサージ編 ]

## スタンダード マッサージ

マッサージクリーム



マスカット粒大2コ分のマッサージ  
クリームを手に取りかかはんし、  
顔の5点におき「クレンジング」の手順  
①、②を行ない顔全体にのばします



マスカット粒大×2コ  
(原寸大)

### ① チェックポイント

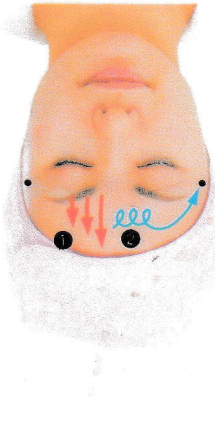
手先だけでなく腕を大きく動かしながら、顔の中心からこめかみへ向けて、手を動かします。  
中指と薬指を中心に、必ず両手を同時に使い、脈拍に合わせたリズムで繰り返すと効果的です。  
力加減は顔の表情を変えない程度に行います。

→ 軽擦法(けいさつ) → 揉擦法(じゅうねん) → パッティング法 → 指圧法(しあつ) → 圧迫法(あっぱく)

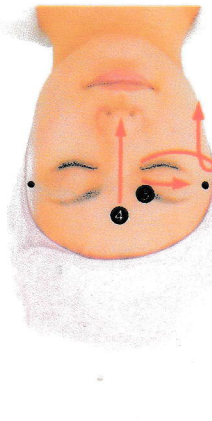
- 1
- ① 眉から額の生え際に向って、指を下から上に動かします。左こめかみから12回くらいで右こめかみまで、同じく右から左へと動かします。  
(主に4指を使います)
  - ② 額の中央から左右のこめかみへ向ってらせん(6回転)を描きながらこめかみで押さえます。  
(人差し指、中指、薬指の3指を使います)

この行程を3回  
くり返します

この行程を3回  
くり返します



- 2
- ③ 上まぶたは目頭を軽く押さえ、こめかみに向って動かします。下まぶたは目頭から目尻に指を動かして、こめかみでらせんを描き、目尻のしわをのばす感じで垂直におろします。  
(主に中指で5回)
  - ④ 鼻すじは上から下へ交互に10回なでおろします。  
(主に中指と薬指を使います)



- 3
- ⑤ 手を組み、お客様のあごを軽く支え、親指で上から下へ小鼻の溝にそって回転し、十分にもみ出すようにします。  
(10回)
  - ⑥ 上唇の中央から口尻へ、下唇の中央から口尻へとそれぞれ交互に指を動かして口角で指を止めます。(5回)  
(主に上唇は中指、下唇は中指と薬指を使います)



- 4
- ⑦ 4指を使い、あごからこめかみへ、口尻からこめかみへ、小鼻からこめかみへと軽くなで上げます。  
(3回くり返す)
  - ⑧ あご〜こめかみ(8回転) 口尻〜こめかみ(6回転) 小鼻〜こめかみ(4回転) らせんを描きます。

この行程を3回  
くり返します



### ① チェックポイント

手のひら全体で行ない、こめかみはしっかりおさえます。

- 5
- ⑨ 左のほほからこめかみに向って4指を使い軽く20回はたき上げます。  
(パッティング)  
右ほほも同様に行います。



- 6
- ⑩ 手を組み、手全体であごを包み込むように密着させ、あごからこめかみ あごから耳下腺にかけて両手で圧迫します。  
(唇にふれないように2回くり返します)
  - ⑪ 首すじはあごの下から胸元にかけてなでおろします。  
(4指を使います)



マッサージが終わったら、拭き取ります。  
(首すじの拭き残しがないよう十分注意しましょう)

### 基本テクニック

- 軽擦法** 軽くさするようにします
- 揉擦法** 皮膚の筋肉をよじるようにします
- パッティング法** 軽くはたき上げるようにします
- 指圧法** 垂直に指を1で当て、2で押し、3で離します
- 圧迫法** 手のひら全体で皮膚を軽く押さえるようにします

### 効果

- 血液、リンパ液の循環を促進します ○リラックスさせます
- 筋肉の血行を盛んにして新陳代謝を良くします ○脂を揉み出します
- 筋肉や神経の機能を高めます
- 静脈やリンパの流れを良くし体内の新陳代謝を高めます
- 機能の高ぶりを鎮めます