

method

手軽にできる簡単セルフケア

自宅でできる

マスクしながらこっそり小顔体操

1.

まず、背筋を伸ばして正面を向いたまま口を思いきり右にずらして5秒止める。ゆっくり戻して左へずらして5秒止め、左右3回ずつ×3セット行ってみて。正しい姿勢を意識しながら行うのがポイント。



おうちで空き時間に簡単にトライ！あごと顔、フェイスラインがスッキリ！

在宅ワークや外出時のマスクで油断しがちなフェイスラインをすっきりさせる小顔体操を伝授！他にも、自癒疲れ解消におススメな経絡マッサージ法を紹介。むくみのとれた小顔に導いてくれるはず。



教えてくれたのは

ファッション

鍼灸師 宇田 みお先生

明治鍼灸大学(現:明治国際医療大学)を卒業し、修行を重ね数々のライセンスを取得。美容や健康・食などに関する情報収集が趣味。

2.



スプーンで気になる手首から肘、こめかみ、ひざの回りなどを優しく流すことがポイント。

おうちにあるスプーンを使って皮膚表面を撫でながら、刺激を与えることで、経絡の流れを整えてくれる。血行促進や老廃物を排出する効果を発揮。流してあげることで、筋肉の緊張をほぐしてくれる。

自宅でできる

経絡マッサージ