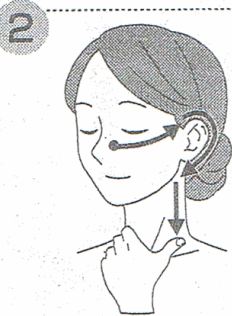


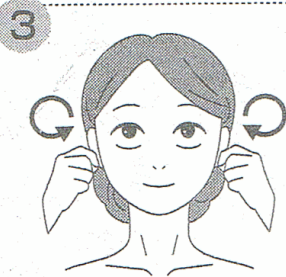
たるみを改善するマッサージ



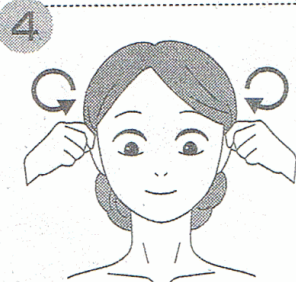
親指の腹で矢印のよう
に、おごの下から鎖骨
のくぼみまでなでる



親指の腹で矢印のよ
うに鼻の横から鎖骨
のくぼみまでなでる



目線を上げ、耳たぶを
つまんで回す



目線を下げ、耳の上部
をつまんで回す

(西尾さんの指導を基に作成)

ほおのたるみ改善

優しく1分マッサージ

筋肉刺激 顔色明るく

年齢を重ねるにつれ、気になるのが肌のたるみ。そんな時、1分間の簡単マッサージはいかが。洗顔後、市販の保湿クリームを塗って、肌をなでるだけ。筋肉を刺激することで、ほおのたるみが改善し、くすみも解消するという。東京都内の美容サロン「ナチュレ サージュ」の代表で、若返りの方法を伝授する西尾友子さん(52)に聞いた。

美容サロン代表が伝授

西尾さんは2年前から「たるみやくすみは、加齢による肌の筋肉の衰えが1因という。このため「美と健康・若返りの相談会」を開いている。肌

「保湿クリームなどを使って、滑らせるように手を動かしてみよう。痛くて気持ちいいくらいが目安になる」と助言する。顔のくすみが気になる場合は、イラスト③と④がお薦め。血流が滞りやすい耳元を動かすことで、肌全体に透明感が出る。それぞれ10秒ずつ行う。

このマッサージを試した栃木県大田原市の野菜農家、相馬育子さん(48)は「1分やるだけで肌につやが出た。触った感じも柔らかいし、なんだか若く見える。簡単なので毎日やってみたい」と笑顔を見せる。



154

しをくに盛りの上り。 (鵜澤朋未)