

首&デコルテマッサージ

「太ってもいないのに鎖骨が埋もれて見えない！」これは明らかに老廃物が溜まりムクんでいる証拠です。肩こりをなくす為にもムクミをなくす為にも首&デコルテマッサージは必須です。

1. 首筋の凝りをほぐし流す



人差し指、中指、薬指の3本で首筋をグイッと押さえ、そのまま肩に向かって流す。5～6回を目安に。拳骨を作り同様に行っても良い。

2. 鎖骨の下ラインを押し流す



鎖骨の下のラインに沿って内側から外側に押しながら流す。押して痛みを感じる部分は丁寧にほぐすように。5～6回を目安に

二の腕マッサージ

肩こりの原因になるのが二の腕の筋力低下。さらに脂肪&老廃物が蓄積することで年齢と共に、二の腕はたるみがちに！ほっそり華奢な二の腕は、若々しくスリムな印象を与えますから、今のうちからしっかりケアすることが大切です！

1. たるんだ贅肉をなで上げる



ひじ上から脇の付け根まで反対の手で二の腕を包み込むようになで上げる。たるんだ贅肉を寄せ集めるイメージで5～6回を目安に。さらに拳骨でマッサージをすると効果的

2. つかんでねじる



反対側の手で二の腕をつかみ、ぞうきを絞るようにねじる。ムクミや脂肪を感じる部分は重点的に。5～6回を目安に。

ウエストマッサージ

女性は子宮を守るうえでも、お腹まわりの脂肪やムクミトラブルが多いものですが、全身の中でケアの成果が最も表れやすいのもお腹まわり。毎日のマッサージを習慣にすれば、便秘解消にも効果が期待できるので、やらない手はありません。

1. おへそ辺りからしごき下ろす



写真のように指4本を使い、おへその下辺りから下腹をえぐるようにしごき下ろす。腸の老廃物も刺激できるので、便秘気味の方は念入りに。5～6回を目安に。

2. 脇腹をつかんで流す



両手で脇腹をつかみ、人差し指から小指まで4本を使って矢印の方向に流しながらマッサージ。5～6回を目安に。

背中マッサージ

いったんつくると落としづらい背中の贅肉に最も効果的な方法は、肩甲骨を刺激し引き寄せることです。背中の肩甲骨周辺は「痩せる脂肪」と呼ばれる褐色脂肪細胞が多く分布している部分。マッサージやストレッチをこまめに行えば、肩甲骨周辺の筋肉が活性化し代謝アップに効果的なので、背中の余分な贅肉がシェイプアップされやすくなるのです

1. 手のひらでさすり下ろす



背中の肩甲骨の下あたりから腰まで、手のひらを交互に使ってゆっくりさすり下ろす。背中の筋肉が温まり活性化していくのを実感しながら、背中全体の老廃物を流すイメージで。左右それぞれ5～6回ずつを目安に。

2. 親指でさすり下ろす



1と同様、背中の肩甲骨の下あたりから腰まで、両手の親指を交互に使ってゆっくりさすり下ろす。ポイントは指先に力を入れて強めに押しながらさすり下ろすこと。左右それぞれ5～6回ずつを目安に。

足首マッサージ

特に目立ったムクミのないアナタには、さらに美人度をアップするための足首マッサージをオススメします。女性ホルモン系の反射区と言われる「くるぶし周り」をマッサージし、ストレスや心身のバランスを整えれば、より輝きが増すはずですよ。

1. くるぶし周りをマッサージ



人差し指を曲げたら、くるぶしまわりを矢印方向にマッサージ。内側のくるぶしも同様に。5～6回を目安に。

2. アキレス腱にそって引き上げる



両方の人差し指を曲げ、アキレス腱を挟むようにしながら、引き上げるようにマッサージ。5～6回を目安に。

ふくらはぎマッサージ

ふくらはぎは心臓から遠いぶん、非常にムクミやすい部分。マッサージで血行とリンパの流れを促進させることがムクミを追放し、ホッソリした膝下美人になる近道です。オフィスや自宅でふくらはぎマッサージをこまめに実践してみましょう。ムクミ追放、ひざ下ほっそり美人に！

1. ふくらはぎ全体のリンパを流す



両手のひらで包み込むように、足首から膝裏まで、ふくらはぎ全体を引き上げるようにマッサージし、膝裏まできたらプッシュ。5～6回を目安に。

2. ふくらはぎの両サイドを持ち上げる



両手をグーにしたら、くるぶしの両サイドから膝小僧まで持ち上げるようにマッサージ。下から上にムクミや毒素を流すイメージでしっかりと。5～6回を目安に。

太ももマッサージ

脚のムクミ、特に太もも裏にセルライトがしやすいアナタ！ 太ももの裏を手で触った時、「冷え」を感じることはありませんか？ 「冷え」はムクミやセルライトの諸悪の根源。マッサージで血行を良くし、代謝アップを図ることから始めましょう。セルライトを撃退してモデルのようなスリム脚に！

1. 太ももの付け根を押す



太ももの付け根を押して、リンパの流れをよくする。服の上からでもOKなので、昼間気付いた時にも実践しましょう！

2. 太もも裏全体を流す



両手の親指以外が太ももの裏にくるように、ひざの裏から付け根までマッサージ。リンパが集中的に流れる太もも裏中心を刺激するように。5～6回を目安に。

ヒップマッサージ

「以前はプリンッと上がっていたのに、今はヒップと太ももの境界線がなくなっている！」これは、ムクミや老廃物が溜まって重力に負けてしまっているのが原因です。元々ヒップは脂肪の量が多く、油断すると垂れ尻になりがちなので注意が必要！ そうならないためには、引き上げるマッサージを習慣化しましょう。

1. グーでヒップを引き上げる



グーをつくり、太もも裏の真ん中辺りから、付け根までヒップをグッと持ち上げるようにマッサージ。5～6回を目安に。

2. ヒップを包み込みながらすくい上げる



両方の手でヒップを包み込むようにしながら、手を左右交互にすくい上げるようにマッサージ。上へ上へと引き上げるイメージで。10回程度を目安に。

小顔マッサージ

フェイスラインから首にかけてリンパの流れが滞っていると、吹き出物等のトラブルが発生しやすいもの。スキンケアと同時に、以下のマッサージを行う癖をつけるだけで吹き出物の解消はもちろん、首とフェイスラインの境界線がはっきりし小顔効果も抜群です！リンパを流して顔の余白を取り去りましょう。

1. 耳の後ろから流す



耳の後ろから矢印にむかって老廃物を流すイメージでマッサージ。適度に気持ちよいぐらいの圧をかけることがポイント。5～6回を目安に。拳骨を作り同様に行っても良い

2. フェイスラインを引き上げる



写真のように手でフェイスラインをはさみ、顎の下からこめかみにむかって一気に引き上げる。顎を少し前に突き出すとスムーズに。5～6回を目安に。