

朝の1分耳マッサージで老け顔・大顔を解消

朝起きて、顔のむくみやフェイスラインのもたつきが気になったら、耳をマッサージしてませんか。耳をほぐすと、ため込んだ水分や老廃物が流れてすっきり小顔に。血流が良くなる上、リフトアップやほうれい線解消などの効果も期待できます。

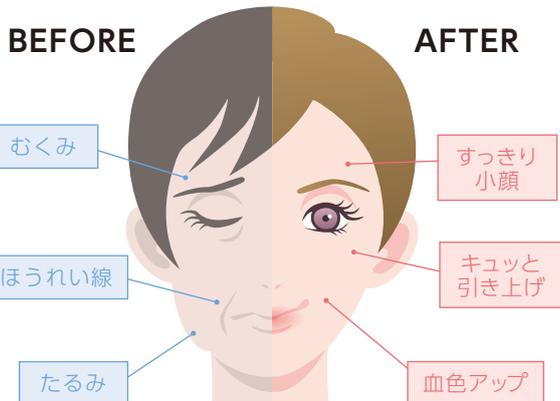
本日の講師 **HMd株式会社 代表取締役社長 兼 CHO(最高健康責任者) 八藤浩志**

HMd株式会社 代表取締役社長。ベレックス株式会社 代表取締役社長。1997年にネイルサロン「ネイルステーション」を設立。ケアを重視したネイルを提案し全国展開する。自らの大病体験を機に、健康問題に深い関心を抱き、世界中のあらゆる健康法を検証。美容と健康の提言や啓発を積極的に行いながら関連事業を拡大。著書に「見た目が若いのは、武器になる。」「あの人はどうして「若く見える」のか」。



むくみやたるみを撃退するには耳マッサージが有効

耳の周りには耳下腺リンパ節、耳介後リンパ節などリンパ節が集まっています。ここが詰まると顔に老廃物がたまり、むくみやたるみを引き起こして老け顔、大顔に。耳マッサージを行うことでリンパの流れが整いフェイスラインもすっきり、むくみやたるみも解消します。さらに生活習慣を見直すとより効果的です。



気を付けたい5つのNG習慣

- あごと首が前に出ている
→あごに肉がたまり大顔に
- 睡眠時間が短くて寝不足
→代謝の低下でむくみが加速
- 部屋でゴロゴロしがち
→たるみやほうれい線を招く
- 塩分・アルコールの摂りすぎ
→むくみで顔がパンパンに
- ストレスや食いしばり
→奥歯をかみ締めてエラ張りに

忙しい朝でもサッとできる! 耳マッサージ4STEP

STEP 1



両耳の上部を親指と人差し指でつまんだら、上にグッと引き上げ、円を描くようにクルクルと前&後ろにそれぞれ3回まわします。

STEP 2



両耳の真ん中を親指と人差し指でつまんだら、横に引っ張り、円を描くようにクルクルと前&後ろにそれぞれ3回まわします。

STEP 3



両耳の下部を親指と人差し指でつまんだら、下にグッと引っ張り、円を描くようにクルクルと前&後ろにそれぞれ3回まわします。

STEP 4



最後に耳の後ろから鎖骨に向かって、1本の指を滑らせて流します。3回繰り返したら、鎖骨の上のくぼみをやや強めに押します。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修: HMd株式会社 代表取締役社長 兼 CHO(最高健康責任者) 八藤浩志



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者