

顔面のむくみ・眉間のセルフケア

日常生活で前屈みの姿勢が多いと、頭の重みを支える首の「胸鎖乳突筋」が緊張しやすいです。周りにはリンパ管が多く集まり、リンパの通過点となるためここがほぐれると顔全体がスッキリします。

《顔面のむくみ》

①両手で首をはさみ「胸鎖乳突筋」を親指で押さえます

両手で首をはさみ、親指で耳の後ろから鎖骨の中心にある「胸鎖乳突筋」に横から圧をかけます（頸動脈を圧迫しないように必ず横から押さえ、苦しく感じる事が無いよう注意して下さい）。それ以外の4本指は首の後ろの骨に置いて手を固定します。



後ろから見た所

②首を「いやいや」「うんうん」と交互に振りながらほぐします

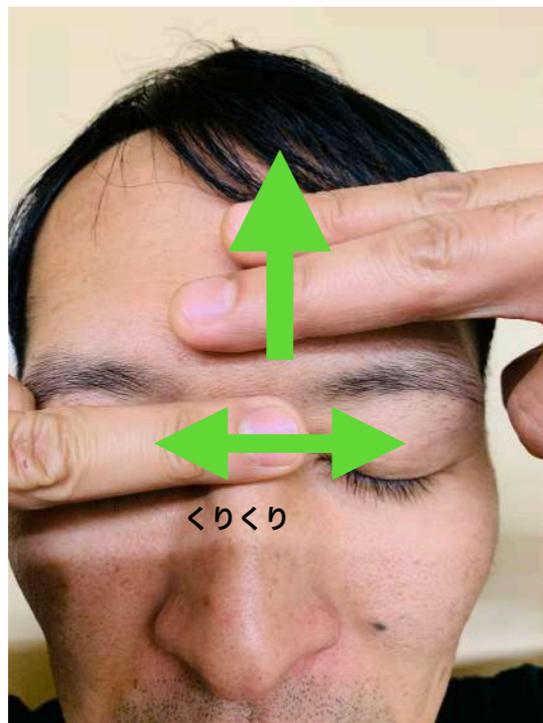
親指で胸鎖乳突筋を押さえたまま、首を「いやいや」「うんうん」と小さく横に振り、5回繰り返します。続いて「うんうん」と小さく縦に振って5回繰り返します。以上を1セットとします。1カ所につき2セット行い、位置を上にならしながら繰り返します。



首を倒すと、耳の後ろから鎖骨の中心に浮き出る太い筋肉が「胸鎖乳突筋」です。下から上まで5カ所を押します。

《眉間のシワ》

①額の皮膚を引き上げて
くりくりと横向きに
ほぐします



人差し指・中指の先を額に置き、上方向に軽く引っ張りテンションをかけます。更に反対の手の中指を鼻骨の1番低い部分に当て、骨をほぐすように左右に小さくスライドさせて「くりくり」と10回行います。

各10回×計6カ所



鼻骨の低い部分に加え、左右の眉頭・縦のシワができやすい眉間の3カ所をほぐします。

②眉間のシワが
寄りやすい部分を
集中的にほぐします



中指を当てる位置をずらしながら左右の眉頭、眉間の3カ所も同様に「くりくり」を繰り返します。額に置いた反対の手もほぐす部分に合わせて位置をずらして真上からテンションをかけ行います。