

# 『定期的なお手入れが健康な肌を保つ』

自分でマッサージすることで肌を健康に保つこともできます。ロディチさんにセルフマッサージの基本を教えてくださいました。

注) 顔には血管・リンパ管・神経の分布が発達し、どの流れも耳の周囲に集まり、首の横を通ります。マッサージのポイントは、この流れと筋肉の走行に沿い、顔の中央から外側へ、下から上へ向かうことです。なお、目の周りの肌は薄いので、力を抜いて軽く行ないましょう。



【顔と頸部のリンパ節】

ロディチさんからのコメント

「マッサージなどの肌の定期的なお手入れは老化を防止し、乾燥、しみといったトラブルを受けにくい健康な肌を保つのに役立ちます。まずは、基本の動きをつかみ、慣れてきたら自分に合ったマッサージになるように工夫してみてください。大切なことは、自分がやりやすく、気持ちがいいと思えるマッサージを心がけることです」

①

手のひらに少量のマッサージオイル(※1)をとり、両手で顔全体に伸ばします。

②

中指と薬指で額の中央からこめかみまでらせんを描き、上に向かってマッサージします。

③

中指で目の周りを圧迫します。目の疲れ、目元のしわに効果的です。

④

4本の指を使ってほぼ全体をゆっくり大きならせんを描きながら軽くなめます。

⑤

反対側の手のひらを使い、首の中央から後ろへ大きならせんを描きながら軽くなめます。

(※1) マッサージオイルは、精油1滴に対して、ホホバ油5ml(スプーン1杯分)を混ぜることで自分の肌質に合ったものが作れます。以下の肌質には、各種精油がお勧めです。

<肌質別精油例>

- 【老化肌】 フランキンセンス・ローズ・ネロリ・パチュリー・マンダリン
- 【乾燥肌】 サンダルウッド・ローマンカモミール・ゼラニウム・ジャスミン
- 【脂性肌】 イランイラン・ジュンパー・サイプレス・ゼラニウム
- 【ニキビ】 プチグレン・ベルガモット・ティートリー・ラベンダー・レモングラス
- 【敏感肌】 ローマンカモミール・ラベンダー・ローズ・ローズウッド・