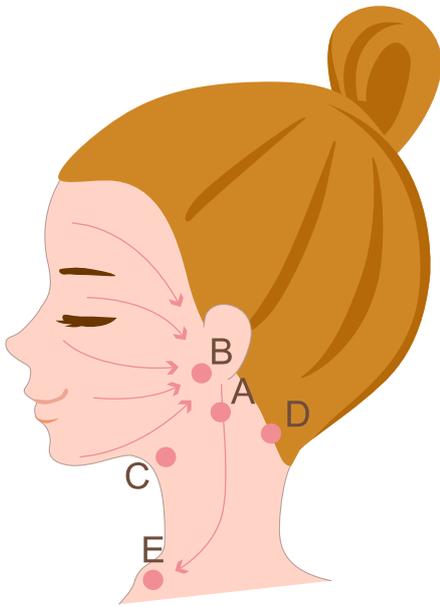


リンパを意識したマッサージ



リンパを流す

- A：上深頸リンパ管
- B：耳下腺リンパ節
- C：顎下リンパ節
- D：後頭リンパ節
- E：鎖骨下リンパ本幹

などのリンパ節を、指の関節などで押してほぐします。
次に、顔の外側へ圧をかけすぎないようにマッサージ。
最後にAの耳の下からEに向かって流します。



顔のむくみをとる

小指を鼻のわきにあて、頬を包み込むようにします。
ゆっくり圧を加えるように押さえていきます。



額は上に向かって圧をかけすぎないように流します。
最後に1→2→3の順に軽く押しながらリンパを流します。