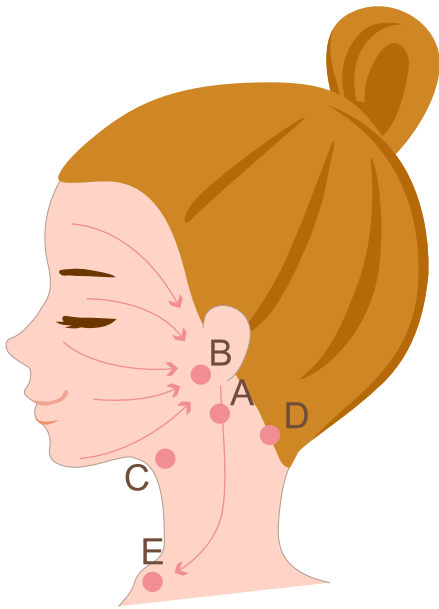


## リンパを意識したマッサージ



### 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。