

# massage

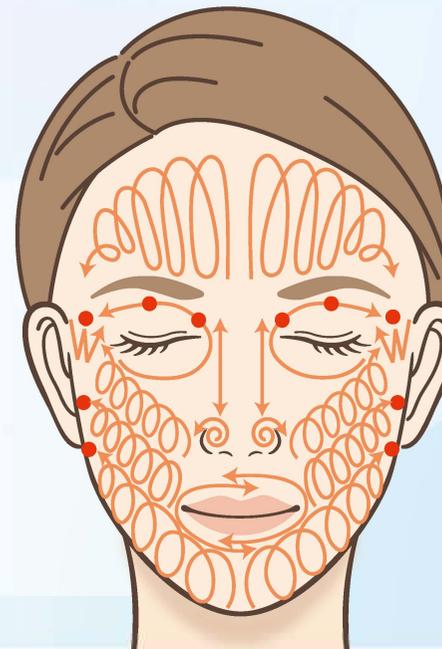
## マッサージの流れ

### [マッサージのポイント]

- 指は主に中指・薬指の腹を使って。
- 脈拍に合わせてゆっくり。
- 肌の上をすべらせるようにやさしく。
- 下から上へ、内から外へ。
- シワに対して直角に。

### [使用量の目安]

- さくらんぼ1.5個分程  
親指の第一関節程度



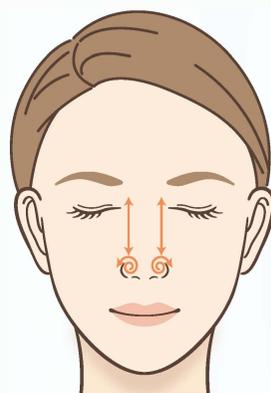
*How to Massage*



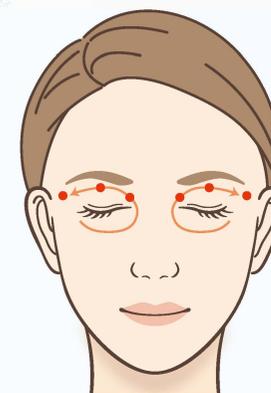
1 フェイスライン  
・ほほ



2 口のまわり



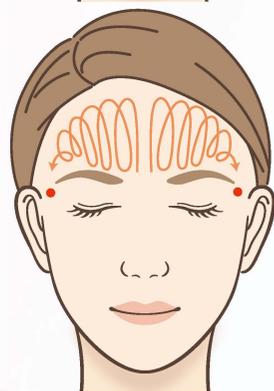
3 鼻



4 目のまわり



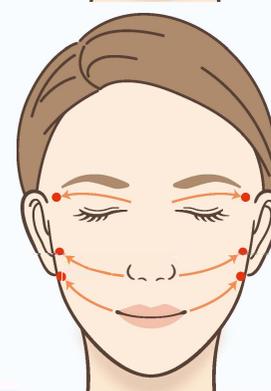
5 目尻



6 頬



7 フェイスライン



8 顔全体の  
鎮静