

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

四月に入り、日中は暖かな日も増えてくると、外出する事も増えて活動的になってきます。しかし、冬の間動かさずガチガチに固まった体で、急に強いストレッチや運動をするのは危険。まずマッサージで体をほぐしていきましょう。

ガチガチの体を ほぐして軽やかに

久しぶりに体を動かすと、思っていた以上にガチガチだった、という経験をお持ちの方は多いもの。急に激しい動きをすると、思ったように体が動かさず筋を傷めてしまったり、却って体が強張ってしまう事もあり、注意が必要です。

マッサージで 全身を緩める

マッサージというと、誰かにしてもらおう、というイメージがあります。自分で行うと気持ち良い強さや場所がわかりませんから、まずはガチガチの体をほぐすセルフマッサージをおすすめします。指圧ほど強く押さなくても大丈夫。



まずは、優しく全身をほぐして緩める事が大切です。全身の強張りがほぐれると、体が軽く感じられますから、ふくらはぎや太ももの外側は下から上へ、腰は上から下へ、首筋は上から下、後ろから前へゆつくりとマッサージしていきましょう。

顔の筋肉を ほぐすと若返る

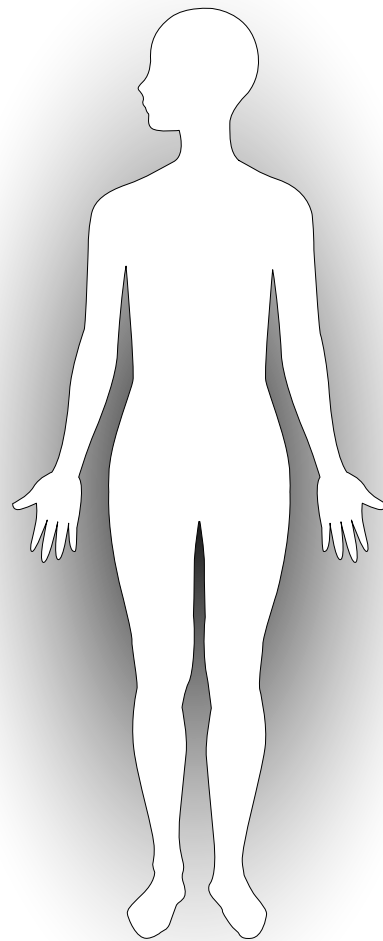
体と同じ様に、顔の筋肉も放っておくと、固まって強張ってしまい、表情筋が動きづらくなって、顔全体がたるんだり、表情ジワが固定してしまいます。体と同じで、しっかりほぐして緩めておくことで、表情をイキイキと若返らせましょう。

マッサージで筋肉をほぐし 全身を緩めて健やかな身体へ

全身の筋肉をほぐし、筋肉や腱の強張りを緩めることで、血行障害や肩こり・腰痛等が改善し、酸素が行き渡った健やかな身体へ。同じように、お顔の筋肉や筋膜も、優しくほぐしてシワやたるみを改善しましょう。

◆筋肉がほぐれると 身体が柔軟に

まず、マッサージで筋肉の強張り
をほぐし全身を緩める事が大切です。
筋肉がほぐれると、血行が良くな
りますから、体中に酸素がしっかり
運ばれ、体も活性化します。
体を柔軟に保つ事は、怪我の防止
に健やかな毎日のために、とても
重要ですから、ウォーキングやジョ



ギングをされる方はもちろん、一日
の活動で疲れた筋肉をマッサージで
ほぐしましょう。

◆全身のリンパに沿って 優しくマッサージ

リンパの流れがスムーズになると、
体の老廃物がきちんと排出されます
から、マッサージは全身のリンパに
沿って優しく行いましょう。
足先からふくらはぎの裏、膝の裏

を通って太腿の外側を優しくマッサー
ジして行き、膝の裏と腿の付け根を指
圧しておくの良いでしょう。
上からは耳の後ろから鎖骨のくぼみ
に向かって、鎖骨の下から脇の下に向
かってリンパを流すようにマッサージ。
二の腕の下側等も、脇の下に向かっ
て流します。
痛く感じる部分は、リンパの流れが
滞っている場所です。
時間を掛けて優しくマッサージして
いきましょう。

◆そくとうきん側頭筋マツサージで

顔全体のたるみを解消

皮膚のすぐ下には、表情筋と呼ばれる多くの筋肉があります。

この筋肉を動かさずにいると、どんどん固まって、血行が悪くなり、顔色がくすんできたり、顔全体が下がってきてしまいます。

こめかみから耳の上の部分にある側頭筋を良くもみほぐし、柔らかくしておく、顔全体のたるみ防止になります。

皮膚をつまんで、骨からはがす様にほぐしておきましょう。

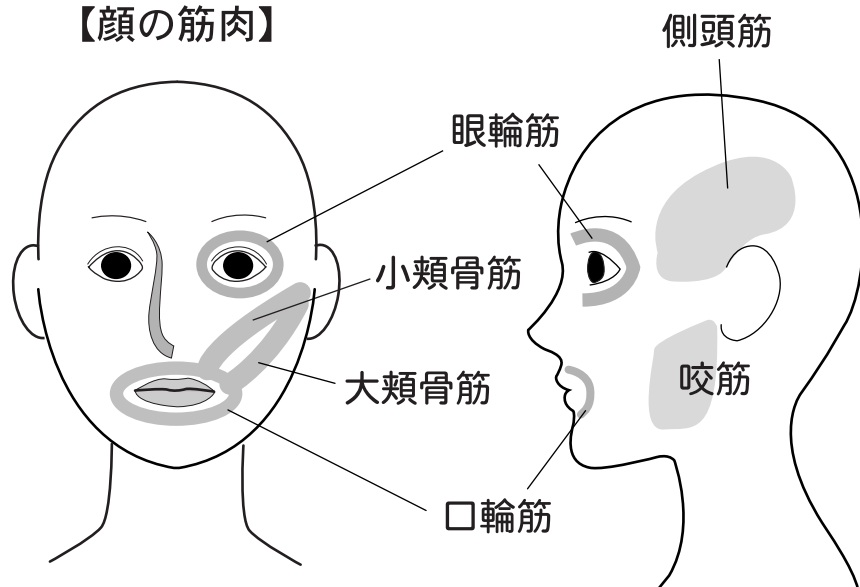
◆がんりんきん眼輪筋マツサージで目の下のたるみやくすみ・クマを撃退

目の周りの皮膚はとても薄いので、あまり強く刺激しない様に注意が必要です、眼輪筋をマツサージする事でまぶたや目の下のたるみにも効

果が期待できます。

目の周りの骨に沿って、骨の際を指圧する際は、眉の下は親指で内側から骨を押すようにしっかりと刺激し、目の下側は薬指で優しく押さえる程度にしましょう。

【顔の筋肉】



◆大・小頬骨筋マツサージでたるみ・ほうれい線

まず、顔の肉を指でつまむようにして骨からしっかりとがし、その後、大・小頬骨筋を斜め上、こめかみに向かって押し上げます。

押し上げた手をこめかみで10秒位止め、その後、耳の上までしっかりと押し流しましょう。

ほうれい線には、小鼻の横からや、口の横から等、気になる所からゆつくりと押し上げて行き、同じく耳の上を側頭筋を後ろに押し流します。

