

目元のセルフケア

眼の周りには小さな筋肉が集まり、細かい表情を作り出します。最近ではデジタル機器の使用で日常的に血行不良が起きやすいのがこの部分です。

《目尻のシワ》

① 目尻を軽く引っ張るように
指先で押さえて固定します



人差し指と中指を揃えて指先の腹を使い、目尻でシワのある所を押さえる。目の周りの骨を指先で引っかけるように皮膚を軽く引っ張りながら、垂直に圧をかけます。

② 筋肉の動きを感じながら
そのまま目を開け閉めします



片側10回

目線は正面へ向け、目尻に指先を固定したまま目を大きく開け閉めします。目を開く時はなるべく大きく、閉じる時は指先で筋肉がピクピク動くのを感じながら10回開閉します。反対側も同様に行います。

《目をぱっちりさせる》
両こぶしで額をクルクルと
揉みほぐします

各5回×4カ所×3列



こぶしを作った時、
指4本の第一関節～
第二関節間の平らな
面を使います。

眉頭の上に、両こぶしの平らな
面を当てます。奥にある骨を感じながら
クルクルと5回揉みほぐし、位置を
少しずつ外側にずらしながら、コメカミ
まで4カ所くらいに分けてほぐします。
更に、額の中心部と髪の生え際も、
顔の中心から外側に向かい同様に
繰り返します。