

# AE ターナリー セルフマッサージ

朝晩のスキンケアに取り入れるだけ。たった2分のマッサージ！  
顔のコリをほぐし、筋肉を和らげることで、輝かしい肌印象を目指します。



爪が長い方は肌を傷つけないよう、  
手の拳を使って行いましょう。



## ① 鼻下



両手の人指し指・中指・薬指の指の腹を肌の上から歯茎に押し当てるように左右10回ずつ回します。

### POINT

筋肉のコリを感じながらほぐすように回しましょう。



## ② 頬（噛み合わせ）



噛み合わせラインを3箇所に分け、上から順に両手の人指し指・中指・薬指を筋肉に対して垂直に当て、指を前後に10回ずつ動かします。

### POINT

肌の上から皮膚を擦るのではなく、中の筋肉を感じながらほぐすことを心がけましょう。



## ③ 口周り



両手の中指・薬指を①②の箇所当て、指で押し広げるように10回ずつ動かします。

### POINT

コリが気になる方は各工程回数を20回に増やしてください。ただし刺激のしすぎは筋肉を傷つけてしまいます。マッサージは1日2回までにしましょう。

① 頬骨のすぐ下

② 口周り