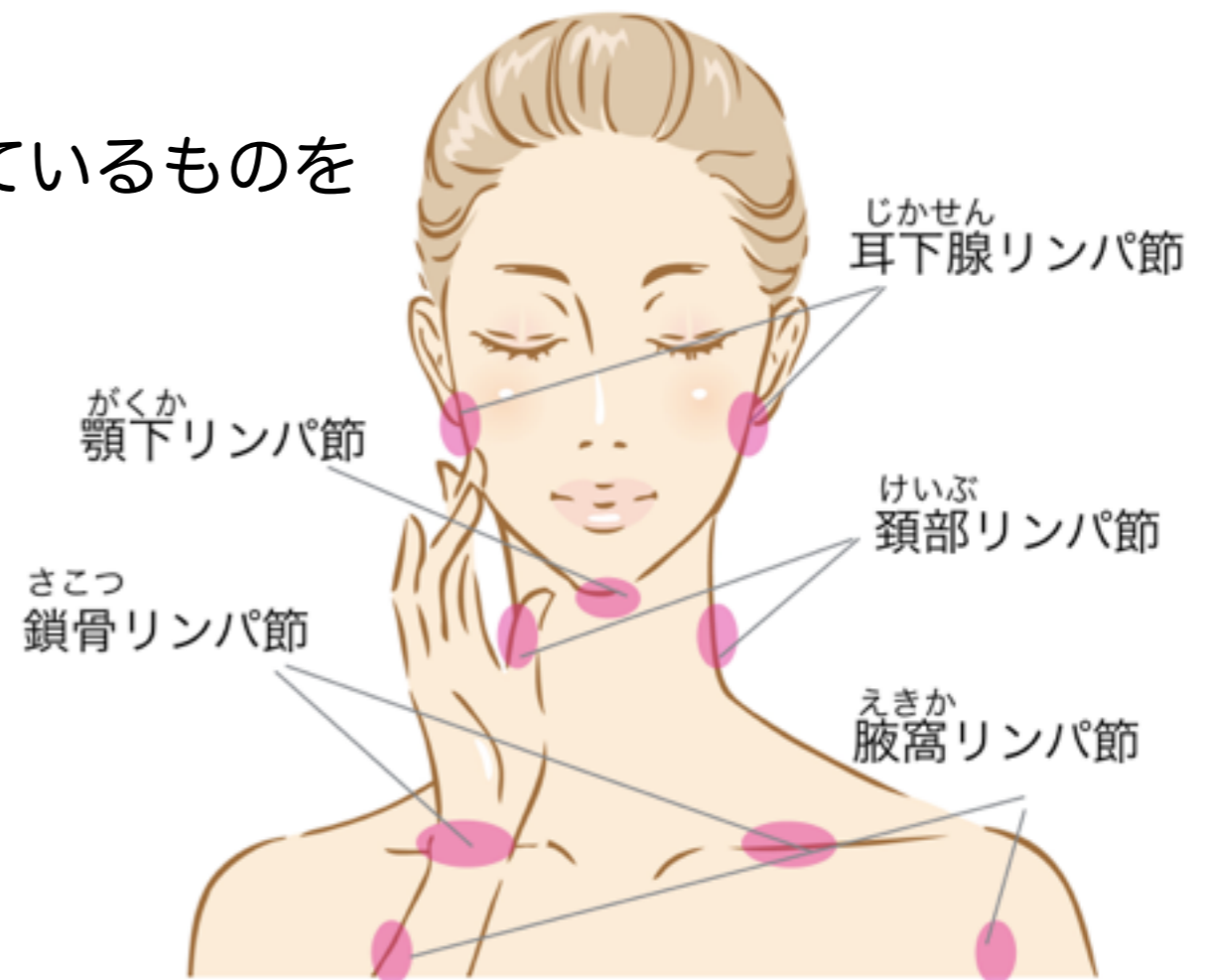


# セルフリンパケアを始めましょう！

リンパ管・リンパ液・リンパ節で成り立っているものをリンパあるいは、リンパ系と呼びます。

このリンパが滞るとむくみ、肩こり、肌トラブル、肥満などの原因にも。

セルフリンパケアでリンパを流して、健康と美肌を手に入れましょう！



リンパケアを行う際は指先に力を入れず、必ず優しいタッチで行ってください。  
お肌に負担のかかるものではないので毎日行っても大丈夫です。  
ぜひご自宅でのスキンケアに取り入れてみてください。

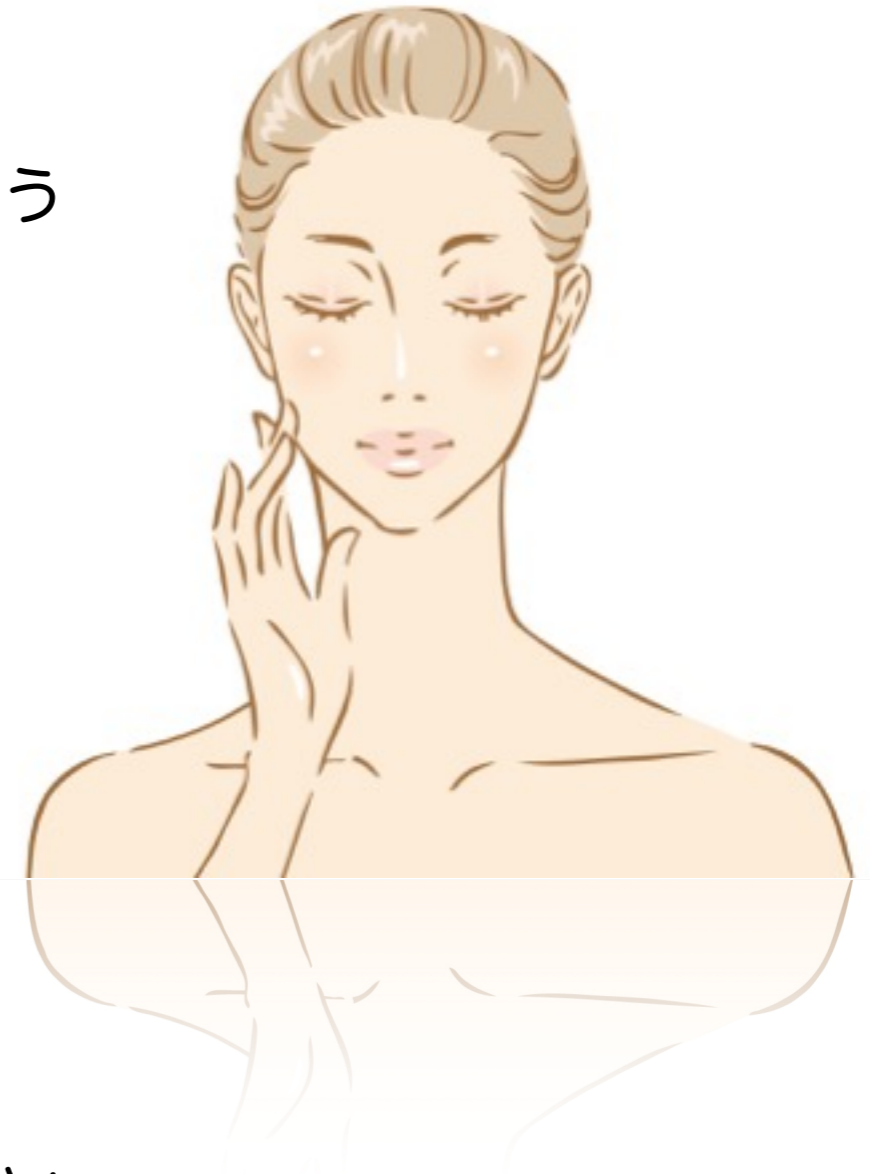
# セルフリンパケアの効果

セルフリンパケアを続けるとこのような効果が期待できます



# セルフリンパケア【準備編】

- ✓ 清潔な手で行いましょう
- ✓ 食後2時間以内や飲酒時は避けましょう
- ✓ 湿疹や発熱、感染症など体調の悪い時はやめましょう
- ✓ 怪我や腫れがある場合も行わないでください
- ✓ 基礎疾患のある方は主治医にご相談ください
- ✓ 妊娠中の方も主治医の承諾を得てください
- ✓ 入浴後など身体の暖まっている時に行いましょう
- ✓ ケア中、ケア後は十分な水分を補給してください
- ✓ 血圧の高い時または低すぎる時は避けましょう
- ✓ オイルを使用する場合はパッチテストを行ってください
- ✓ 腕の内側にオイルを塗り24～48時間放置し、異常が現れないか確認しましょう



# セルフリンパケア【鎖骨】

500円玉くらいの大きさの量のオイルを取り、手に馴染ませ温めます。



人差し指と中指で鎖骨をはさみ、鎖骨の中央から外側に向かってオイルを塗ります。



左右それぞれ5回ずつ、反対側も同じように行います。



# セルフリンパケア【額】



生え際からこめかみに向かって流します。5回行ってください。

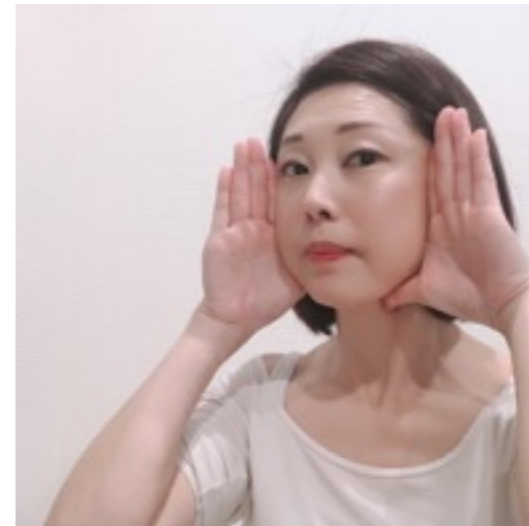


眉の上、眉、眉の下をゆっくり流します。

# セルフリンパケア【あご】

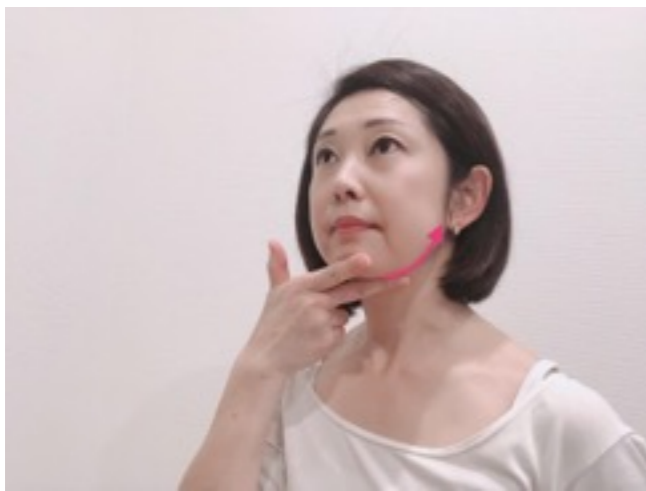


親指はあごの下、人差し指が鼻の脇に当たるよう  
手を置き、耳に向かって引き上げます。

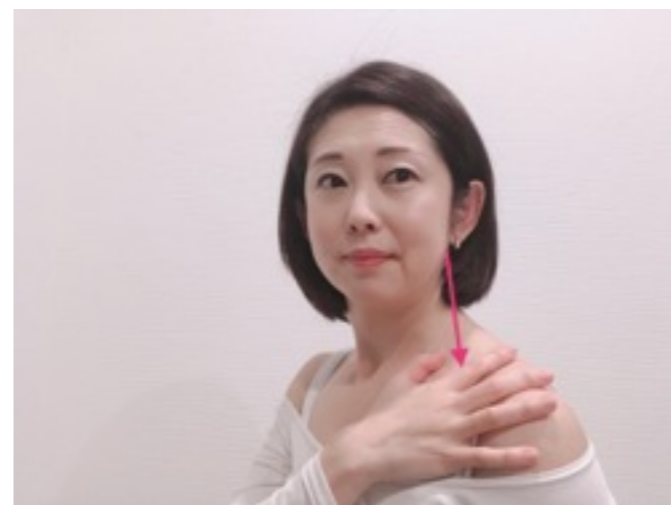
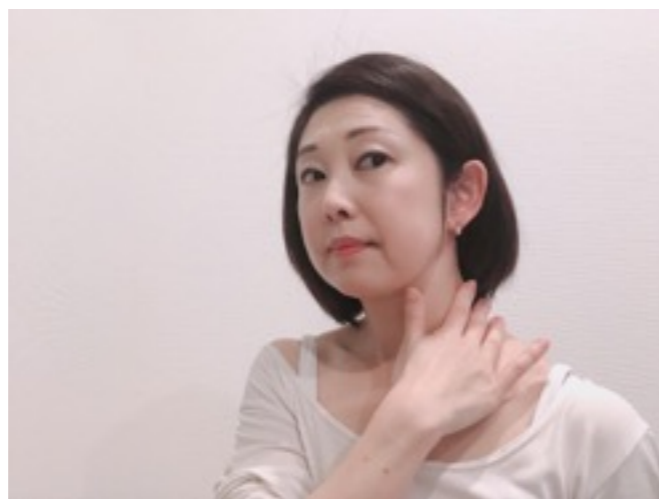


人差し指を耳の位置まで動かします。5回繰り返しましょう。

# セルフリンパケア【フェイスライン】



人差し指と中指であごを挟むようにし、指を滑らせて耳を挟むようにします。  
右手で左あご、左手で右あごを行って下さい。



耳まで上がったなら、首の横を通りながら鎖骨まで流します。5回行ってください。

# セルフリンパケア【フェイスライン】



鎖骨までしっかりリンパを流すように意識して左右交互に行いましょう。

セルフリンパケア動画講座はこちら

<https://salondelien.com/selfcarelesson>

