

Grazia

私らしく、大人

[グレイ]

July
2010
No.172



大特集32

米倉涼子

まっすぐが、格好いい

公開。米倉流おしゃれの

【CHICAGO】へのカウントダ

志と、素直さと、謙

2大ショップ特集

東京、大阪、神戸

あなたのお洒落を進化させるショップ

エステ、マッサージから鍼、整体まで

“カラダを変えるサロン”

日本全国のゴッドハンド100人

特集

ネイビー、黒、白、 ベージュ、グレー

色|演出、大人に変えませんか?

動画も見ら

顔痩せマッサージ ひとまわり小

30代後半に来 女の人生転換期の越

大好評連載、出版記念

黒木瞳「私の場

1年半の編集

ゆるみを解消し、すっきり小顔へ

フェイスライン

Face Line

老廃物の滞留や血流の悪さなど、代謝不良の弊害がもつとも現れやすいフェイスライン。ここにむくみ、たるみが起こると、顔が膨張して見えたり、ほうれい線が深くなるので要注意！

「まずはリンパの流れをよくし、

4 下から上へのらせん刺激で硬くなった表情筋をほぐす

両手の指の腹をあと先に置き、口角を通して耳下まで、斜め上向きに引き上げるようにマッサージ。細かくらせんを描くように指を動かす。硬くなった筋肉をほぐしたら、耳下から鎖骨のくぼみへ、老廃物をしっかり流す。



動画も見られます！



動画も見られます！

3 首筋を流して老廃物を鎖骨へ捨てる

耳下から首筋へ、指の腹でつまみを押し流すよう、鎖骨のくぼみまで指をスーッと移動させる。前ページの1と同じ要領でポンピングを5回程度行って、老廃物のごみ箱である鎖骨のリンパ節に不要物を流して捨てる。

2 耳下のくぼみをグリグリ。つまりを取り去る！

耳下のくぼみを指の腹でくるくると約5回転、円を描くようにはぐす。ここも少しイタ気持ちいいくらい力を入れるのがコツ。つまりやすい耳下のリンパ節をほぐすことで、血流を促し、代謝を促進。むくみも改善されていく。



動画も見られます！



動画も見られます！

1 イタ気持ちいい力をかけてフェイスラインを押し流す

まず、前ページの1と同様、鎖骨のくぼみを5回ゆくりブッシュ。次に、オイルなどを手のひらに薄くのばし、両手の人差し指と中指であご先を挟み、耳下のくぼみに向かって、余分な肉を引き上げるように動かしていく。

オイルとクリームを半々に混ぜて使うのが宮澤流

クリーム

うるおいを与えてしぼんだ肌をぶるん



3

1

2

マッサージ効果を肌深部まで届ける

指滑りをなめらかにし、肌の奥まで成分を浸透させるため、オイルとクリームタイプをブレンド使用する宮澤さん。1肌本来の機能を呼び覚ます成分、ピテラ配合のマッサージクリームは、ゆるんだ肌の救世主。SK-II フェイシャル トリートメント マッサージ クリーム 80g ¥9975 / マックスファクター 2 つやややかで引き締まったハリ感をもたらす。人気の一品。マッサージの血流促進もサポート。エターナルフロー マッサージ 150g ¥12600 / エスト 3 伝説のマッサージクリームは、たやすくへたらない弾力感が秀逸。筋肉に作用して的確にはぐす。ケアの右腕に！ マスキュレイト マッサージ クリーム 200g ¥10500 / スック

ハリもつや感も一挙に獲得

オイル

ハリを取り戻すローズの力は圧巻



3

途端に肌がふっくら見える！

1

すべての肌悩みに全方位的アプローチ

2

1 硬くなった肌をなめらかにほぐし、肌の質を向上させる濃縮オイル。とろける感触でマッサージの指滑りをサポート。カプチュール トータル コンセントレート オイル HN 15ml ¥15750 / パルファン・クリスチャン・ディオール 2 肌を細胞レベルから活性、再生させる神祕の力を持つローズをベースに、多くのアロマをブレンドしたオイル。プリンセス・ローズ 50ml ¥3570 / シゲタ ジャパン 3 肌バランスを調整し、うるおいと弾力を与えるオイルは、カモマイルやローズなど、9種類のハーブエキスを配合。心身の疲れを癒す香りも至福。スキンバランシング フェイスオイル 50ml ¥8925 / ジュリーク・ジャパン