

おすすめの 地肌マッサージ美容

約3分のステップです。
頭頂部から、生えざわ、横、後ろ、
襟足まで、頭全体をまんべんなく
マッサージしましょう。

1. ほぐす

指を地肌に
しっかりあて、
上下・左右に
動かします。



2. 押す

指の腹で、
地肌を押します。



3. さする

生えざわから
襟足まで、
地肌にとって
指をすべらせる
ように、しっかり
さすります。



4. 引き上げる

指を地肌にあて、
頭頂部に向かって
斜め上に
引き上げます。



5. たたく

指先で
頭全体を
軽くトントン
たたきます。

