



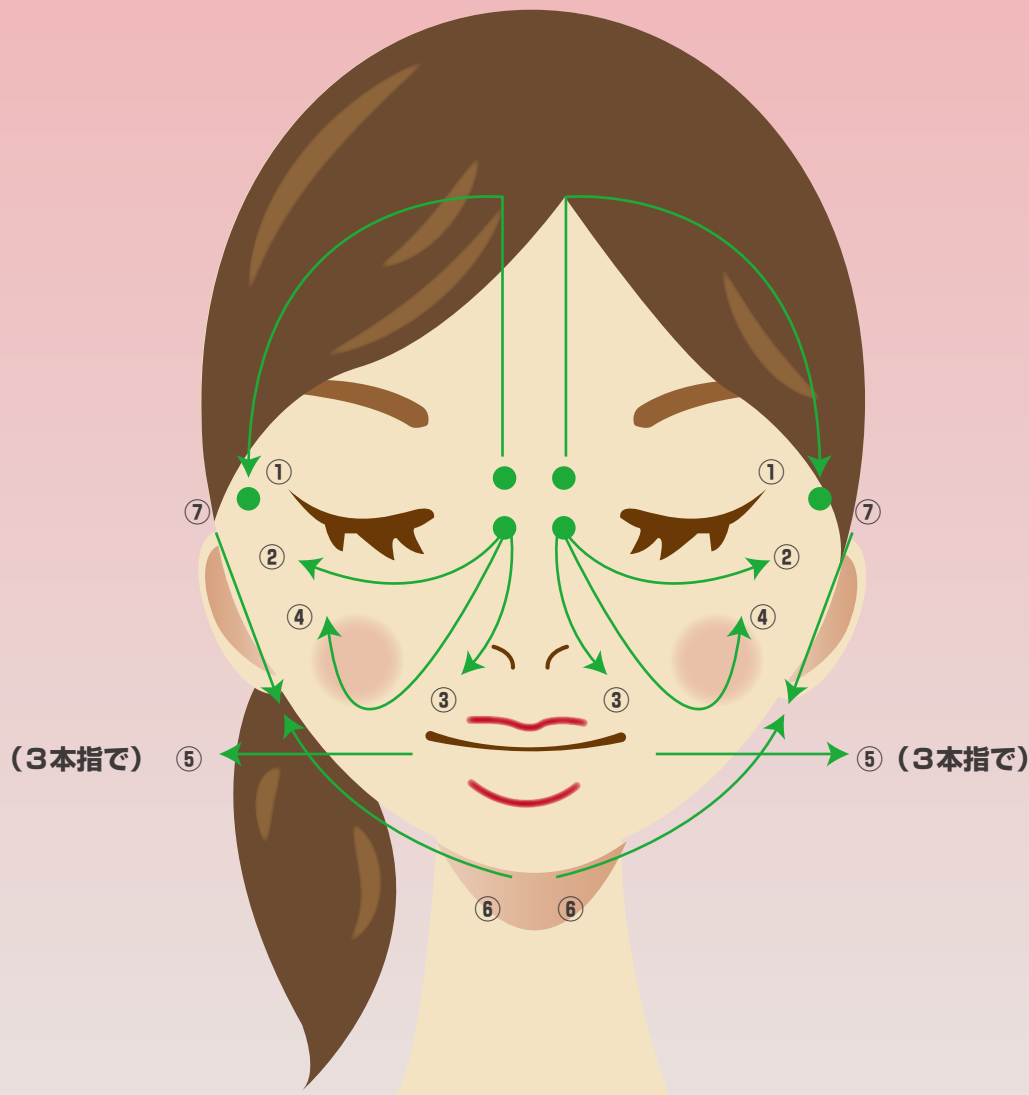
毎日続けて、健康維持!

保存版!

整体院・花香グループ

# からだ楽々体操

## 『顔のリンパ体操』



### 「東洋式リンパ療法」とは？

本来、リンパマッサージは西洋医学で発達してきた分野です。その科学的な根拠や分析によるデータなどをもとにして東洋医学の専門分野である経絡・経穴を意識して、マッサージの中に取り入れることで相乗効果をあげ、本来持っている自然治癒力を向上させたり、免疫力を上げることができるのが「東洋式リンパ療法」です。ここ近年実際に、病院や介護での現場で必要だと認められてきているのも事実です!今回は入門編として顔のリンパを効果的に流す体操です。

### ■ 顔のリンパ体操 ■

- ①中指（または人差し指）でまゆ頭から顔の輪郭に沿って、こめかみまで流す。
- ↓
- ②中指（または人差し指）で目の下の骨に沿って流す。
- ↓
- ③中指（または人差し指）で鼻に沿って流す。
- ↓
- ④中指（または人差し指）で頬骨に沿って流す。
- ↓
- ⑤三本指（人差し指、中指、薬指）でほうれい線のできる所を流す。
- ↓
- ⑥あごのラインに沿って流し、最後に耳下リンパ節（耳のちょうど下の押すと痛い所）を押す。
- ↓
- ⑦耳の前のラインを下に流す。

### 《ここまですると、顔のむくみもスッキリ!!》

- ①～⑦の後、
1. 耳下リンパ節（耳のちょうど下の押すと痛い所）を押す。
  - ↓
  2. 頸部リンパ節（首の部分）を上から下に流す。
  - ↓
  3. 鎖骨リンパ節を押す。

1～3を繰り返す。