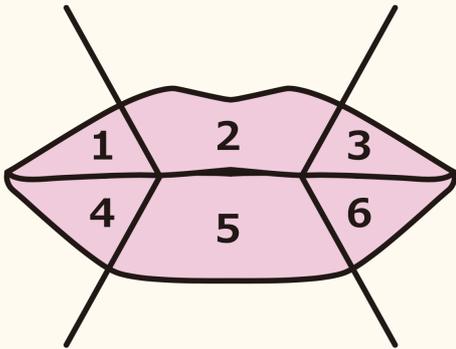


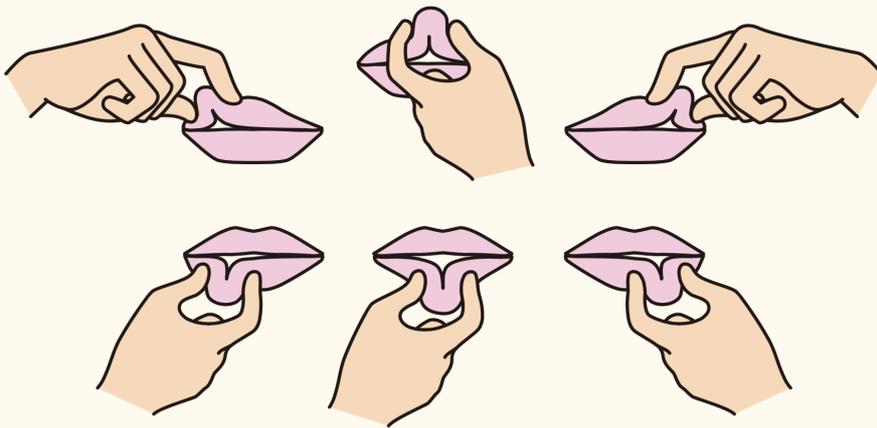
## 唇のマッサージ

唇をつまんだり伸ばしたりするマッサージです。

- 1 上下それぞれの唇を3分割します。



- 2 1カ所ごとに、親指と人差し指を使って5回ほど縮めたり伸ばしたりしてストレッチを行います。



### 効果

- 唇をほぐして動かしやすくします

### ポイント

- 唇が乾燥している場合は、保湿剤やリップクリームを使用しましょう