

顔のマッサージ

両手で顔全体に対して行うマッサージです。

1 顔全体を両方の手で覆います。



2 手のひらを使って、後ろから前に回してお口のまわりをマッサージします。



3 両側のほほを中心にマッサージします。



4 両方のこめかみのまわりをマッサージします。



効果

- 顔の筋肉をほぐして口を動かしやすくします

ポイント

- 入れ歯を使用している方は、入れ歯を外してから行います
- ついでに中指と人差し指を使い、こめかみも3秒×3回ほど圧迫しましょう。多くの方にとって、気持ちが良いと思われます