

首の歪みを整え顔すっきり!

顔編

実は顔のトラブルの原因は首のアーチ(首のラインがゆるやかに前に弯曲)が整っていないことで起こることがあります。そこで今回はカイロサロンしみずの清水愛子さんに首の簡単なストレッチを教えてもらいました。



カイロサロン
しみず
清水 愛子さん
☎080-9832-3028

たるみ、むくみ、二重顎も解消

歪みを調整し首のアーチを整えよう

●バスタオルを折って棒状に固く丸めます(直径12~13cm、長さ35~40cm)
その丸めたタオルの上に仰向けに寝て、首を上下左右にゆっくり動かします。×15セット

●両手をそれぞれ頬に添えて、頭の方に向かってゆっくり首を伸ばすイメージでストレッチします。15回ほど(1回5秒ほど)



たるみやむくみを解消

●棒状に丸めたタオルの上に仰向けに寝て首は安定させます。両手を額に重ねて、そのままゆっくり上に引き上げる。10回ほど。



フェイスラインを引き上げよう

●丸めたタオルの上で首を安定させ、左側が少し下になるように寝たら、額を上に向け首を伸ばしましょう。左手をこめかみあたりに置き、右手を左手に重ねてください。そのままゆっくり引き上げるように、手に少し力を入れて圧力をかけた状態で、頭方に伸ばします。右も同じようにして左右交互に繰り返します。左右×10セット



東予地区開催決定!

「失敗しない為の家づくりセミナー!!」

<分離発注システム建築による家づくりとは>

今治

12

令和3年

19(日)

今治地域
地場産業センター

家づくりセミナー

14:00~15:30

家づくり相談会

15:40~17:00

新居浜

12

令和3年

26(日)

新居浜
商工会議所会館

お問い合わせ・予約は **0120-363-361** まで! ※HPからの予約も受付中



主催 一般社団法人 住宅総合相談センター

〒790-0056
松山市土居田町104-1

共催 FM 愛媛 一社) 家づくり専門技術者協会 (株) 住宅サポート建築設計事務所

▼HPはコチラ▼

