

# 目の周辺や頭をほぐそう



スタイリッシュガーデン  
みたか  
河野 三和さん  
☎0120-23-0146

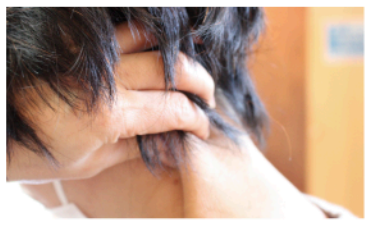
## 首・目元編

スマートフォンやパソコンなど常に液晶画面を見る生活が長い現代、目の疲れを感じる人も多いのでは？そこで今回はスタイリッシュガーデンみたか的美容師でエステティシヤンの河野三和さんに簡単な目や顔まわりのマッサージを教えてくださいました。

## 目元も疲れもスッキリ！

### 後頭筋をもみほぐそう！

●目元だけでなく合わせて行ってほしいのが「後頭部」のマッサージ。首と頭の境目の筋肉です。目を使いすぎると、ここの筋肉も硬くなってしまいますので、目が疲れている時はマッサージでつまんで揉みほぐしてください。右側は右手、左側は左手ですると、やりやすいです。



### 眼輪筋をケアしよう！



●眉毛の上と、目の下のくぼみに沿って、指で軽く力を入れる感じで1回3秒くらい押します。目がスッキリするだけではなく、目元もばっちり！ホットタオルなどで温めた後、行うとさらに効果的です。また遠くを見たり目を大きく開けたり、目の動きを変化させるだけでも変わりますよ。

### 側頭筋をグリグリで小顔！

●こめかみから耳の上の周辺にある筋肉をマッサージします。あごの筋肉とも連動しているため、よく動かしており、凝っている人が多いのでは？手をぐうの形にして、指でこのあたりをぐりぐりします。いた気持ちいい感じで丁度いいです。ぜひ、隙間時間に試してみてください。



お仕事・家事・子育てで毎日がんばっている皆さんへ

のんびり・ゆったりと、自分にご褒美あげませんか？

揉みほぐしコース 30分

2,500円

お一人様専用

こんな症状  
ありませんか？



- ✓ 肩コリや腰痛がずっと続いている
- ✓ 体のバランスが悪いと感じる
- ✓ 疲れが抜けず、やる気や力が落ちている
- ✓ 眠りが浅く眠れない
- ✓ 体の使いすぎ・運動不足による筋肉の硬化を伸ばしたい

揉みほぐしコース

30分コース 2,500円

60分コース 4,500円

初回 3,500円

75分コース 5,500円

90分コース 6,500円

※30分以降の施術は15分→1,000円となります。

整体コース

90分コース 6,500円 初回 4,500円

※身体のバランスを整えてから揉みほぐし、ストレッチ等の施術を行います。

足裏コース

約30分(足首から下) 2,500円

約45分(膝から下) 3,500円

※ボティクリームを使って施術いたします。

揉みほぐしコースと足裏コースの両方を合わせて利用すると、さらにお得！



新居浜市松原町4-35

TEL.0897-43-0466

営業 10:00~20:00

休 毎週金曜、不定休

お気軽にお電話ください

P 1台(店舗正面)