🌟 毎日3分！シワ対策マッサージガイド

■ 1. ほうれい線対策マッサージ(フェイスラインをスッキリ)

1. 小鼻の横に指を置き、口角を通過して耳の前までやさしくなぞります。
 2. 耳の前から首すじ、鎖骨に向かって流すようにマッサージ。
- 👉 リンパの流れを促進し、フェイスラインのむくみ解消に効果的。

🕒 所要時間:1分

■ 2. おでこ・眉間のシワ対策(表情ぐせをほぐす)

1. 額の中心からこめかみに向けて、指の腹でやさしくなでます。
 2. 額全体を包み込むようにして、円を描きながらマッサージ。
- 👉 表情ぐせや緊張をゆるめ、ハリ感のある額に。

🕒 所要時間:1分

■ 3. 目元のシワケア(クマ・たるみ対策)

1. 薬指で目頭→目の下→目尻→まぶた→目頭へとやさしく一周します。
 2. アイクリームを使って、摩擦を抑えながら丁寧に行いましょう。
- 👉 皮膚の薄い目元は「やさしくなでる」が鉄則です。

🕒 所要時間:1分

💡 ワンポイントアドバイス

- お風呂上がりなど、血行が良くなっているときに行うと効果UP！
- 力は入れすぎず、「気持ちいい」と感じる強さで十分です。
- 1日3分でも、毎日続けることで肌が変わっていきます。