

point

顔が軽くなった状態で
引き上げて、形状記憶!

顔が軽くなった状態。引き上げやすくなったこの
イットを引き上げて、顔に正しい位置を記憶させよう。

ライン&頬

たるんだ頬とフェイスラインにWアプロ
ーチ。正しい位置を思い出してもらえ
よう、引き上げて3秒固定するのがミソ。



頬と輪郭を引き上げて
こめかみで3秒固定

頬全体とフェイスラインをグ
イットこめかみまで引き上げた状
態で3秒キープする。

“ヤッホー”のポーズ
でセット完了

親指と人さし指の間のくぼ
みにあごを置き、人さし指は鼻に
沿わせる。親指は首に。

監修/ポーラ

頬を重点的にケアして“ほほ、笑むひと”=笑顔
が美しい人を目指すマッサージ手技は、一度受
けただけで違いがわかるとファン多数。本格エ
ステを試したい人は、ポーラのお店へ!



point

リンパの流れに沿って
重たいむくみをオフ

コリがほぐれて老廃物が流れやすくなった状態を整えたら、筋肉や
リンパの流れに沿って“ゴミ箱”に運んで老廃物をポイッ!

#5 フェイスライン

年齢とともにV字からU字へと変化するフェ
イスライン。たるみやもたつきの原因である
余分な水分を流してシャープな印象に。



首から鎖骨まで流して
老廃物を出さる

顔から首への排出ゲートが開
いたら、指を鎖骨まで下で
ろして余分な水分を流す。

首=“老廃物の排出
ルート”をなで下ろす

首は老廃物の通り道。指を耳
前から首に向かって優しくな
で下ろして巡りを促す。

あご先から耳前まで
引き上げるように流す

クリームを足して指のすべりを
よくする。4本の指をあごに置
いて耳の前へと移動させる。

#6 頬

頬がもたついていると顔のメリハリが薄れて
なんだかぼんやりとした印象に。引き上げ
ながら老廃物を流して顔太りを撃退しよう。



耳前→首→鎖骨へ
なで下ろす

たまった老廃物を流しきるよう
に、指をこめかみから耳前、首を通
って鎖骨まで移動させる。

ボリュームが気になる
頬をギュッとスリムに!

頬骨の下に親指以外の4本の指を
置き、頬のお肉を引き上げるイメ
ージでこめかみに向かって動かす。

コリネット リンパ

¥5,000/ナガエブリュス

自然の造形をモチーフにしたカーブが特徴。
「適度な重みがあるアルミ製。すべらせるだ
けで心地よい圧が加わります。表情筋のコリ
がほぐれ、顔立ちまでシャープに!」(小田さん)

むくんで重たくな
った頬の上を軽く
すべらせてリンパ
を刺激。心地よい
刺激を感じなが
ら、デトックス。



顔からつま先まで

どんな凹凸にも
絶妙にフィット



小田さん
オススメ

ポイントは
ほぐす・流す・上げる!

週1回のマッサージでグイッと上向きフェイスに

引き上げの大敵であるむくみやたるみは週に一度のマッサージで撃退! ほぐす、流す、上げるの順番がポイント。

#3 鼻の横

鼻の横は、口まわりと頬の筋肉の交差点。こ
こにコリがたまるとほうれい線ができやすくな
るので、本格ジワができる前にケアしよう!



ほぐすのはココ!



口輪筋と頬の筋肉のつなぎ目
に当たる鼻の横=ほうれい線
の開始地点がターゲット。

親指の関節でプッシュしてコリをほぐす

手をグーの形に握る。親指の第1関節をほうれい線の始点に
当てて、痛気持ちいいくらいの強さでプッシュする。3回。

#4 眉頭の下

スマホの見すぎで焦点が近くなっている人は
要注意のコリ感スポット。不機嫌ジワとも呼
ばれる眉間のシワをマッサージで先回り予防!



ほぐすのはココ!



眉間に力を入れたときに凹む
眉頭の下からスタート。血流
が滞った目元が軽くなる!

親指の関節で眉頭を下から上になぞる

眉頭の下に親指の関節を当てて眉頭を引き上げる。テール
に肘をついた体勢で、左右同時に行ってもOK。左右各5回。

point

コリ感スポットをほぐして
引き上げの土台作りを

コリやすい箇所をほぐして、たまった老廃物を流しやすい
状態に整える。摩擦にならないようにクリームを塗ってから行う。

#1 デコルテ

重い頭を支えている分、コリも蓄積しやす
いデコルテ。最初にほぐしておくことで、そ
のあとに行う顔のマッサージの効果がアップ。



デコルテを
プッシュしてほぐす

胸を開いたまま、3本の指で鎖骨の
下を内側から外側に向かってプ
ッシュしてほぐす。左右各3回。



胸を開いた状態で
大きく深呼吸

肩を持って胸を大きく開く。PC作
業やスマホの見すぎで前に入った
肩の位置をリセットして、深呼吸。

#2 かみ合わせ

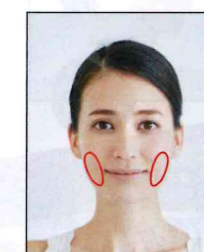
無意識のうちに力が入っているかみ合わせ部
分もコリやすいポイント。顔の下半分が張っ
た印象を、筋肉の緊張をほぐしてすっきり!



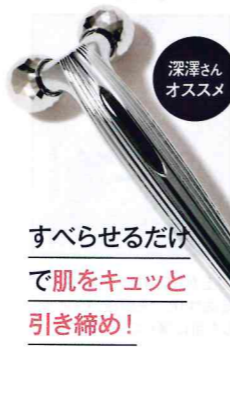
グーの手でグリグリと回してほぐす

両手の指を軽く握る。第1関節から第2関節までの“面”をかみ
合わせに当てて、外側に向かってグリグリと回す。8回。

ほぐすのはココ!



グッと上下の歯をかみ締めた
ときに盛り上がる部分を狙い
撃ちして、血行を促す。



リファエスカレーターレイ

¥19,500/MTG

指先で優しくつまみ流すプロの手技を再現。
「肌のお手入れ効果が最も高まる入浴タイム
に使用して、コロコロするだけでシャープなフ
ェイスラインを整えてくれます!」(深澤さん)

すべらせるだけ
で肌をキュッと
引き締め!



フェイスラインや
目元など部分ケア
が可能なコンパクト
設計。引き上げ
るように肌の上を
すべらせるだけ。

ドクターアーリーヴォザベガス

¥49,800/アーティスティックアンドショー

インサートパルスやEMS、LEDなど肌のハリ
感を高める機能が集結。「EMSの効果で肌
の深層部までアプローチして引き締める、緊
急時のお助けアイテムです!」(小田切さん)

肌美容液でぬ
れた状態で使用。
ヘッドが小さいの
でほうれい線や目
元など、細かい部
分のケアが可能。



コンパクト
ヘッドで細部
までハリアップ



美容賢者が
実力派を厳選

美容ギアの投入で
手軽に引き上げ!

「もっと簡単にリフトアップしたい!」とい
うわがままにこたえる美容ギアを賢者が
厳選。実力派、揃っています!