

小顔&美尻セルフケア

ちょい足し習慣で美と健康を手に入れましょう！

杏メソッド
美肌の作り方
美尻の作り方がわかる
美と健康のバイブル

無料小冊子
LINE@登録限定
プレゼント！



在宅サロン



セルフケア

お受取は
コメント
入れてね

老廃物

むくみ

歪み

頬骨

姿勢

肩こり
腰痛

小顔

むくみ

石灰化

むくみ

美尻

くすみ

癒着

むくみ

あなたの手で全てが可能になる！

小顔セルフケア



- 小顔になる
- 頭が小さくなる
- 目が大きくなる
- 鼻が高くなる
- ほほ骨の位置を整える
- フェイスラインが整う
- 顎肉がスッキリする
- 顎の歪みが整う
- お顔の幅を小さくする

- リフトアップする
- 肌にハリがでる
- シワが伸びる
- 肌のたるみ改善
- シミが薄くなる
- 肌が白くなる
- ほうれい線が薄くなる
- きめ細かな肌になる
- 頭の形が整う

- ー5歳以上若く見られる
- 横顔が綺麗になる
- 頭がスッキリする
- 物が見やすくなる
- 鼻が通る
- 唇の色が綺麗になる
- 頭皮が柔らかくなる
- 抜け毛白髪予防ができる
- 歯の噛み合わせが良くなる

最も注意したいお肌の扱い方

マッサージの際の皮膚の捉え方



- 皮膚を引っ張ったり強い刺激を与えないようにしましょう。
- 強いマッサージやこすりの刺激はお顔のたるみやくすみの原因になります。
- 皮膚を捉えた手は皮膚が動く範囲だけをマッサージします。
- 化粧を落とす際は要注意です。特に目の周りを強くこするのはやめましょう。
- 洗顔後の濡れたお顔をタオルでこすって拭き取るのはやめましょう。
- むやみに顔に触れるとバイ菌が付着し肌荒れの原因になります。

フェイスセルフケア

基本的なセルフケア法

- ・ 朝の洗顔とセルフケア
- ・ お化粧の際のセルフケア
- ・ 日中のセルフケア
- ・ 夜の洗顔とセルフケア



フェイスクケア習慣を 身につけましょう！

《基本的手入れ法》

1. 朝の洗顔とセルフケア
2. マッサージの仕方
3. 洗い流しの仕方
4. お顔の拭き方



1.朝の洗顔

- ・マッサージはぐるぐるゴシゴシと力を入れないようにしましょう。
- ・お顔と手の皮膚が触るか触らないくらいの力加減を心がけましょう。
- ・特に目の周りや唇、小鼻の周りは優しく丁寧にしましょう。
- ・水温は32度前後、30度以下は洗顔フォームや皮脂が解けず洗い残します。
- ・洗い残しは肌荒れや毛穴の汚れが残りトラブルの原因になります。
- ・すすぎはこすらず皮膚に触れないように水をかけ流すようにしましょう。
- ・お顔を拭く際はタオルでこすらず皮膚に当てタオルに水分を吸わせます。



2. マッサージの仕方

- ・ クリームは菌を入れないために指で直接取らないようにしましょう。
- ・ 指先ではなく指の腹で軽く触れて引っ張らないようにしましょう。
- ・ 内から外に向ってゆっくりマッサージしましょう。
- ・ お顔のコリを取る際も皮膚を引っ張らず10秒ほど軽く押さえます。
- ・ マッサージをしながらチョイ足しで小顔セルフケアをしましょう。

3.洗い流しの仕方

- ・お顔は絶対にゴシゴシこすらないようにしましょう。
- ・お湯をかけるように洗い流しましょう。
- ・肌と手の間にお湯をサンドしてお湯を転がすように洗います。
- ・フェイスラインや生え際の洗い残しのないように洗い流しましょう。



4.お顔の拭き方

- お顔は絶対にゴシゴシこすらないようにしましょう。
- 濡れたお肌は乾燥しやすく洗顔後はすぐに拭きましょう。
- 吸い取りの良いタオルで押さえるように水分を拭きましょう。

フェイスクケア習慣を 身につけましょう！

《基本的なセルフケア》

1. お化粧の際のセルフケア
2. 日中のセルフケア
3. 夜の洗顔とセルフケア



1.お化粧の際のセルフケア

- 肌は予想以上に乾燥しているため化粧水はたっぷりつけましょう。
- 化粧水を取る手が乾燥していると顔につける水分が減ります。
- 化粧水は多めに取るか、パフなどに含ませてからつけましょう。
- フェイスマスクは手軽にしっかり水分を補えるのでオススメです。
- 乳液や栄養クリームをつけた後、手の平で全体で皮膚を引っ張らないようマッサージしましょう。
- ほほ骨の下はコリが溜まりやすく指で10秒ほど押しましょう。

2. 日中のセルフケア

- ・ 下向き姿勢は肩コリや血行不良になるため姿勢を正しましょう。
- ・ トイレの度に頭皮マッサージをしましょう。
- ・ 目のセルフケアで目と頭をスッキリさせ視界と目を大きくしましょう。
- ・ 目の疲れはたるみの原因になるため側頭筋をマッサージしましょう。
- ・ 「イウイウ運動」 口を真横に開ける尖らせるを繰り返しましょう。
- ・ 1 時間に一回ペンギンポーズをしましょう。 ＊別途解説あり

3.夜の洗顔とセルフケア

- ・お化粧品は落とし残しのないようにしっかりと落としましょう。
- ・クレンジングの上からでもゴシゴシこすらないようにしましょう。
- ・アイメイクはクレンジングを塗った後手の平で軽く押さえます。
- ・お風呂で洗い流す際は暑すぎるお湯の温度に注意しましょう。
- ・湯上り後はすぐにフェイスマスクを貼るなど乾燥を避けましょう。
- ・夜のお手入れは水分と保湿をしっかりと取るようにしましょう。



チョイ足しセルフケア

毎日のチョイ足し習慣で
小顔ケアをしましょう！

ハリ肌によみがえらせる
魔法の方法

<https://youtu.be/lm4eZJGqnoM>



チョイ足しセルフケア

毎日のチョイ足し習慣で
小顔ケアをしましょう！

顎の筋肉をほぐす方法

<https://youtu.be/F5IL9ctFNpM>



美尻セルフケア

意外！！プロにも知られて
いないコリの原因元とは

なぜ、あなたにコリの原因
元を知ってもらいたいのか



あなたの手で全てが可能になる！

美尻メイクセルフケア



- 首肩コリ
- 身体中のコリ
- 頭痛
- 腰痛
- 膝痛
- 足痛
- 股関節・関節痛
- 関節内の石灰化を取る
- 筋肉血管が柔らかくなる
- 内臓の働きが活発になる
- 身体中のむくみ老廃物をとる
- ヒップアップ
- 小尻
- お鼻が凹む
- 姿勢が良くなる
- 腰肉が落ちる
- 二の腕が細くなる
- 太ももが細くなる
- 高血圧が正常になる
- 脂肪が緩やかに落ちる
- 体が軽くなる
- 体が柔軟になる
- ヘバーデン結節などの指のつまり
- 関節股関節のつまり
- 腸内環境が整う
- 動きが若返る
- 関節の可動域が広がる
- 良く眠れるようになる
- 寝付き・目覚めが良くなる
- ギックリ腰などの改善
- 血管が若返る
- ポジティブになる
- 顔色が明るく表情豊かになる

意外！！プロにも知られていない



コリの原因元とは

- 一般的な整体院や接骨院・カイロプラクティック・マッサージなど、どこの治療やマッサージを受けても共通しているのが、『痛い場所に施術を施す』です。
- 私も整体師の資格を持ち以前の施術はそうでしたが、通常『痛い所に施術するもの』で、例えば腰が痛ければ腰に施術をするのが当たり前です。
- しかしそれらの施術は一時的には楽になるも根本原因は改善していません。
- その証拠として効き目を実感できるのは、1週間程あるいは数日、場合によっては家に帰った時には戻っているということもあります。
- 『コリの原因元』は治療家の先生にも意外にも知られていません。
- コリの原因元など誰からも習っていないため、『痛みのある所を施術するもの』という概念の元、技術を磨くことに注力を注いでいます。



なぜ、あなたにコリの原因元を 知ってもらいたいのか



- 世間的に『痛みのある所を施術するもの』という概念があるためです。
- パソコン・スマホが切っても切れない現代生活において、これを知っていないと、益々病気が蔓延し、体調不良になる人が増えてきます。
- 生活習慣病、いいえ全ての病の大元・原因がここにあるからです。
- だからと言ってIT時代にITを排除することは不可能であり、ITとうまく付き合うための方法を身につける必要があるからです。
- そのためには、原因元と付き合い方・改善方法をセットで身につければ、自分の体は自分でケアすることが可能になり、いつまでも若々しく健康を保持することができるのです。

美尻セルフケア

基本的なセルフケア法

- 1. 痛い所はコリの元ではない
- 2. コリは指・手の疲労から
- 3. 痛い所にアプローチしても改善しない



1.痛い所はコリの元ではない

- ・痛い所が悪い訳ではありません。
- ・痛い所はあなたのウィークポイントです。
- ・疲労が積み重なり、あなたの弱い所に症状が出ただけです。
- ・痛い所に注目するのではなく大元である原因を探っていきましょう。



2.コリは指・手の疲労から

- ・コリはどこから来るのでしょうか？
- ・コリの原因は指・手の疲労です。
- ・パソコンやスマホなど大きな原因の1つです。
- ・体の中で最も働いているのが指・手です。
- ・何をするにも手で行うため、想像以上に手は疲れています。



3.痛い所にアプローチしても改善しない

- 一般的な治療は、痛い所をマッサージなどの施術を行います。
- 痛い所に原因がないため、その場を施術しても一時しのぎです。
- 放置すれば症状が治まることもあり、それを「治った」と勘違いする人も多く見受けられます。
- もうお分かりですね、これら全て何も改善していません。
- 痛い所にアプローチしても改善はしないということです。

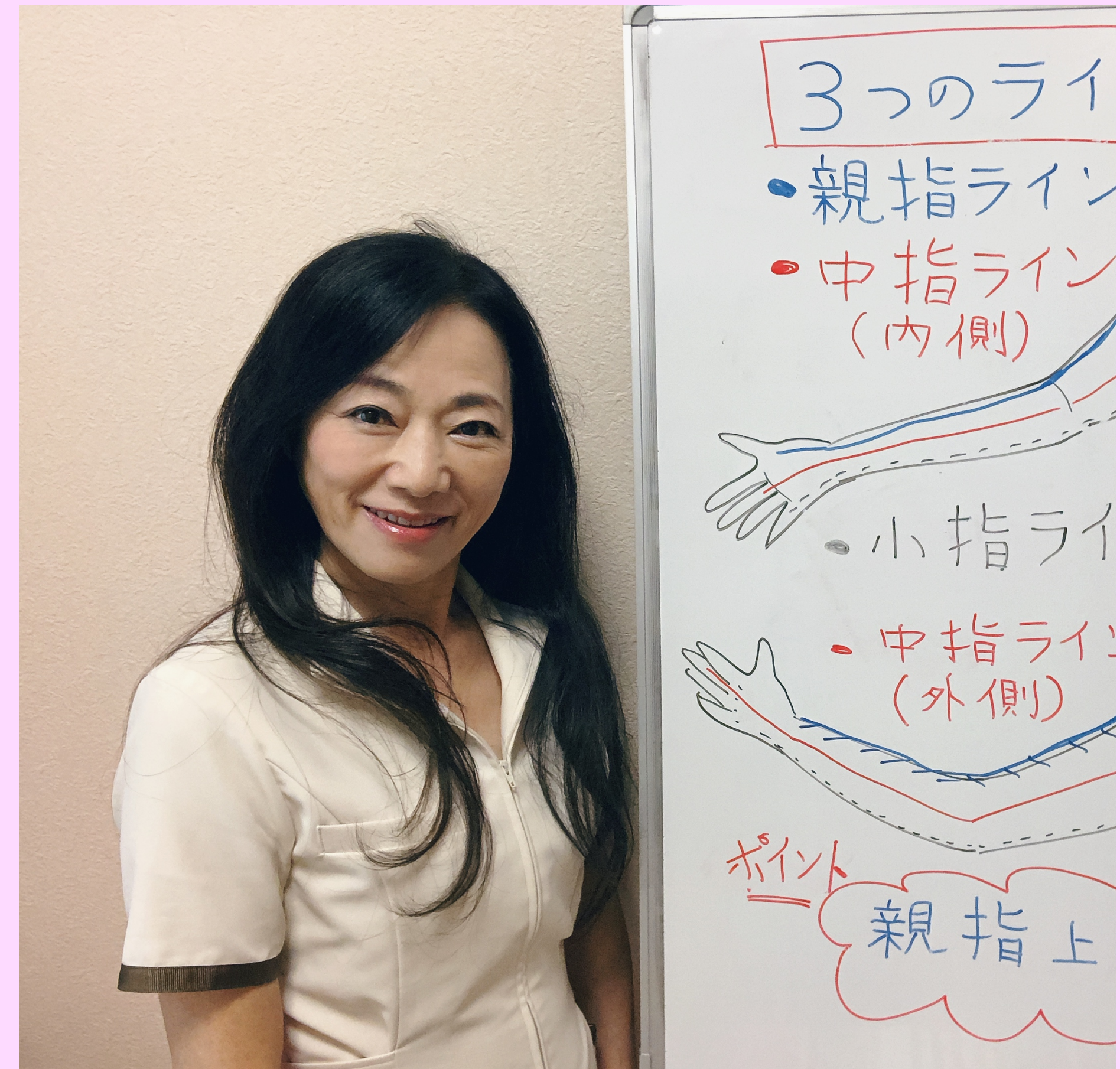


最も重要な3つのライン

3つのライン

1. 親指ライン
2. 中指ライン
3. 小指ライン

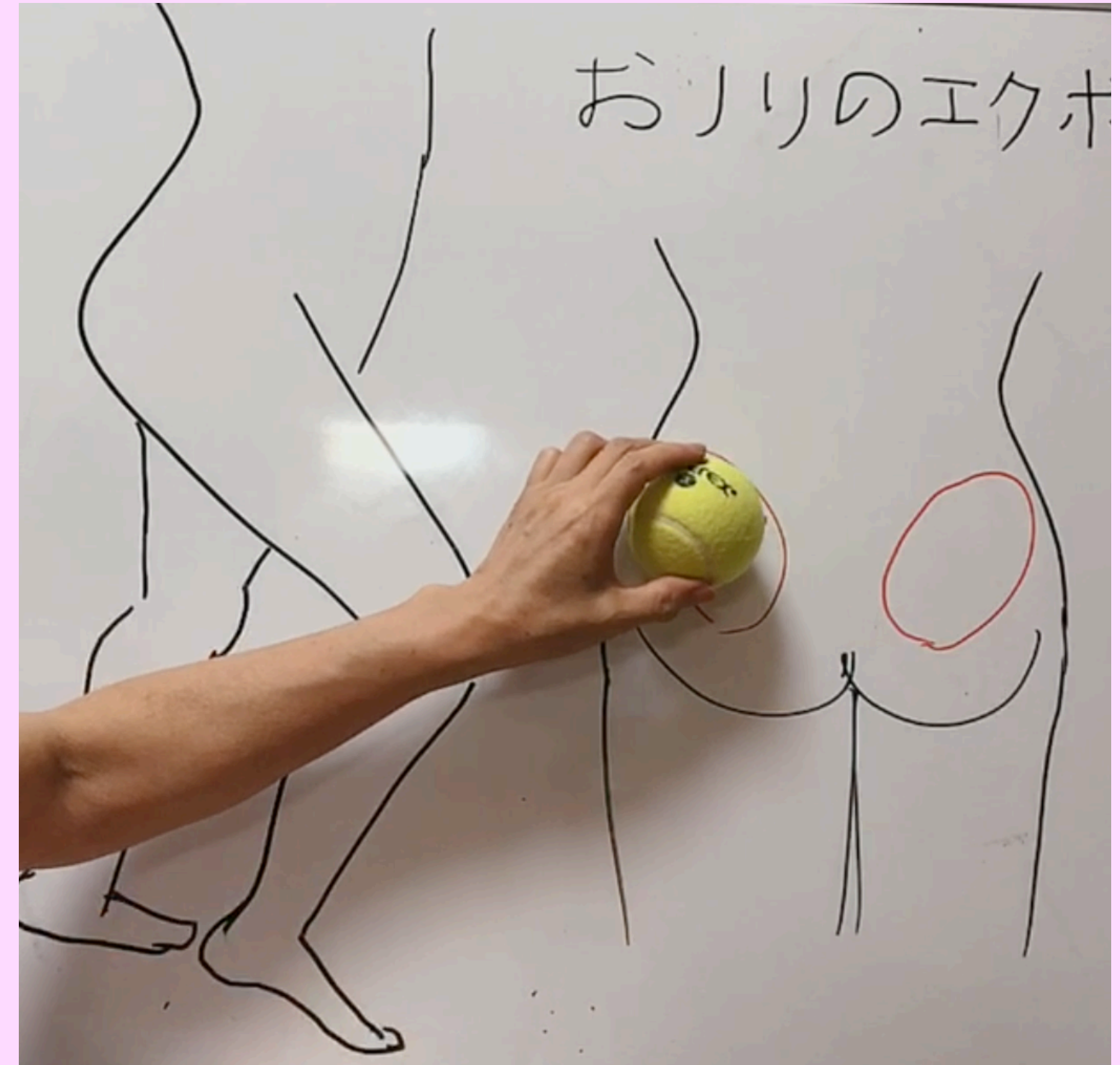
<https://youtu.be/jrfbdyggqIS0>



お尻のエクボ

美尻ポイント

1. お尻のエクボの位置
2. お尻のエクボの効果



お尻のエクボ

美尻ポイント

1. お尻のエクボの位置はお尻にキュッと力をいれると凹む所
2. パンツのポケットの位置



お尻のエクボ

美尻ポイント

1. お尻のエクボの効果は主に下半身と背中から首のコリを取る
2. お尻を小さくする
3. ヒップポイントを上げる
4. 丸い形の美尻にする



筋肉の癒着と姿勢

- ・ コリによって筋肉が固まり、筋肉同士がくっついて癒着を起こします。
- ・ 血流が悪くなり筋肉が硬くなります。
- ・ 柔軟性がなくなり姿勢が悪くなります。
- ・ 筋肉が縮み、縮んだ反対側の筋肉は伸びきって筋膜も硬くなります。
- ・ 筋肉・血管・骨など体内にコリとむくみ・老廃物で充満します。
- ・ 姿勢が悪くなり外側重心でバランスを取るようになります。
- ・ 重心がずれると関節部分に負荷がかかり余計に老廃物が溜まりやがて石灰化します。
- ・ 石灰化はあらゆる関節部分に起こり、可動域を大幅に小さくし怪我の原因にもなります。

血流とリンパ

- ・ 血流とリンパの割合は 9 : 1 と血流が圧倒的に多いのです。
- ・ 血流がスムーズに流れれば殆どの病気を未然に防ぐことが可能です。
- ・ あらゆる病気の元は、コリにより血流が滞り栄養を運ぶ、老廃物を輩出するなど、重要な役目を果たせなくなった結果様々な病気になります。
- ・ 血流が順調に流れなければリンパ本来の役割を果たせません。
- ・ リンパだけを流しても双方のバランスが取れなければ改善はしません。

コリを改善して美尻になる

- ・ 身体中のコリ・むくみ・老廃物などを流します。
- ・ 癒着した筋肉や硬くなった血管をほぐします。
- ・ 硬かった筋肉や関節などが柔らかくしなやかになりあるんでいた筋肉が元の位置に戻ります。
- ・ コリなどでたるんでいたお尻、むくんでいた腰肉やお尻が小さくなります。
- ・ むくみが取れて丸い小さなお尻になり、お肉が中心に寄ってヒップトップが上がり、自動的に美尻になります。

お尻のエクボ

美尻ポイント

1. お尻のエクボをほぐして背中から首
2. お尻から下半身全体をほぐす
3. 腰肉・お腹を凹ませ
4. 美尻にする



小顔&美尻セルフケア

LINE@へご登録頂くと

大人気！！

お顔のむくみをとる

セルフケア動画をプレゼント

＊「セルフ」とコメントくださいね！

セルフケア情報お受取は

山本杏公式LINE@ 「@rnw5066r」



在宅サロン

LINE@へご登録頂くと
大人気！！
コリをほぐして美尻にする
セルフケア動画をプレゼント

＊「在宅サロン」とコメントくださいね！
ヴィーナスサロンオーナー



公式LINE @「@616zvbrl」



自己紹介

山本 杏（60歳）

小顔&美尻プロデューサー兼
ヴィーナスサロンオーナー育成講師

会社員の傍、Wワークで在宅サロンを行ってきました。

定年退職を機に在宅サロンを本格始動し

サロンで小顔と美尻の施術を行う他

全ての女性が美しく輝けるためのスキルを広めるため
「在宅サロン」ヴィーナスサロンオーナー育成講師を始める。

ヴィーナスサロンオーナー養成講座・オンライン講座を開講
在宅サロンオーナーを輩出している。

《所有関連資格》 整体師資格 耳つぼ瘦身資格

全米トップコーチ「リーミルティア」認定コンサルタント

エアリアルヨガ講師 他

《所在地》名古屋 （最寄：東山線 藤が丘駅）

