

1日10分でOK!

全身のリンパケアができるポスター付き!



海外書籍を含め、50冊以上の著作を持つ
著者イチオシの一冊です!

最新ヘルスケア
経絡リンパマッサージ

渡辺佳子 著 / 定価1365円
A5判 / ISBN978-4-405-09195-5

Special ビューティー&リセット1分マッサージ

足首

1分 マッサージ

足首周りを両手で握る
ようにする



胸からお腹

1分 マッサージ

手のひらで胸から下腹
部まで、左右の手で交
互にさする



ウエスト

1分 マッサージ

左右の手のひらで、ウ
エストラインを反対側
のわき腹に向かって交
互にさする



デコルテ

1分 マッサージ

鎖骨の上と下を、親指
以外の4本の指で肩先
から中央に向かってさ
する



顔

1分 マッサージ

両手の4本の指で顔全
体をさする。
①あごから耳の下
②口角から耳の前
③小鼻からこめかみ
④顔の中央からこめか
みの根にさする



脚

1分 マッサージ

足首に手のひらを当て、
脚のつけ根に向かって
左右の手で脚を交互に
さする



わき

1分 マッサージ

左右の手のひらで交互
に、胸の側面から腰ま
で体の側面をさすり下
ろす



腕

1分 マッサージ

手のひらで手首からわ
きの下まで、腕全体を
さする



首

1分 マッサージ

首の前側を左右の手の
ひらで、鎖骨に向かっ
て交互に優しくさすり
下ろす



全身

1分 マッサージ

手のひらをくぼませて
脚から上に向かって、
全身を左右の手のひら
で交互にたたく



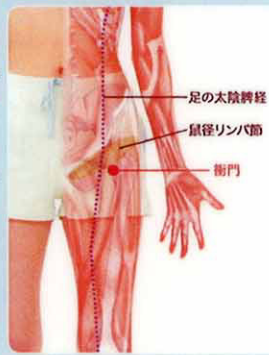
太ももやせ Massage Guide

つけ根の滞りを改善してセルライトを撃退!

■**ツボ** 衝門
太もものつけ根中央あたり
で動脈が触れるところの外
側にあるツボ。脚やせの他、
生殖器系の不調、冷え、腹
痛の改善に効果的

■**経絡** 足の太陰脾経
足の親指から脚の内側を
通って胸の側面に至る経絡。
21穴のツボがあり、特に
生理痛や生理不順など、女
性特有の症状に関係が深い
経絡

■**ツボ** 鼠径リンパ節
脚のつけ根、ピキニライン
にあるリンパ節。骨盤内や
脚の流れにも重要なポイン
トとなる



筋肉の図が入っているので、
リンパの流し方が更にわかりやすい!
スケルトン図で解説している
渡辺先生の本はこれ一冊だけ!

巻頭ポスターには、
脚・腕など
10の部位を
まとめて掲載。
毎日リンパを
流しましょう。