



## 自宅でフェイスマッサージ

こんにちは。アロマセラピー担当の内山田です。  
今回は、自宅で簡単！お風呂で輪郭スッキリ  
フェイスマッサージをご紹介します。



使うのは自分の指3本のみ！！



- ①下腺をほぐすように、3本指でグルグル5回ほぐします。
- ②あごの下、中心から耳下腺まで中指と薬指で5回ゆっくり流します。
- ③耳下腺から鎖骨のくぼみまで3本指で5回下に流します。

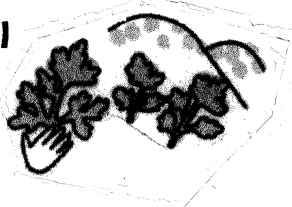
お風呂にゆっくりつかりながら濡れて、  
すべりの良い状態でセルフリンパドレナージュをしてみてください。  
毎日続ければむくみが取れて、お顔がスッキリしますよ(\*^\_^\*)



## ～お灸のお話～

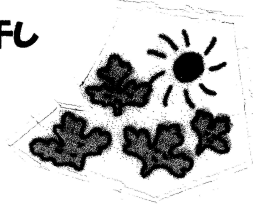
鍼灸と聞くと“痛そう”“怖い”など一番に鍼のイメージをされる方が多いと思いますが、鍼灸の中にはお灸も含まれています。今回はお灸(もぐさの精製工程)について紹介しましょう♪  
灸治療に使われるもぐさは、よもぎの葉から作られています。お灸の原料は天然 100%のもぐさです！  
よもぎは殺菌・消炎・保湿効果にすぐれ、止血剤としても昔から用いられてきました。よもぎの綿毛にはチネオール(シネオール)という精油成分が含まれているので燃烧したときに独特の香りを発します。

### 1.摘み取り



日本の山野に広く植生し、  
採取は5月～7月にかけて  
行われます。

### 2.天日干し



天日干しの後は陰干しします。  
(葉と茎に分離し、葉だけを乾燥。)

### 3.火力乾燥

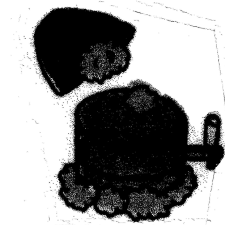


### 4.粉碎



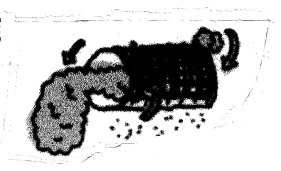
完全にヨモギが乾燥したら  
粉碎機にかけ、よく挽きます。

### 5.臼で挽く



仕上げ挽きまで三回ほど  
石臼で挽きます。

### 6.分離



唐箕に仕込み、肉・  
葉脈などの不純物を  
分離・精選します。

(田所)

