全身すっきり！入浴時・入浴後※1におすすめ！！

簡単リンパマッサージ

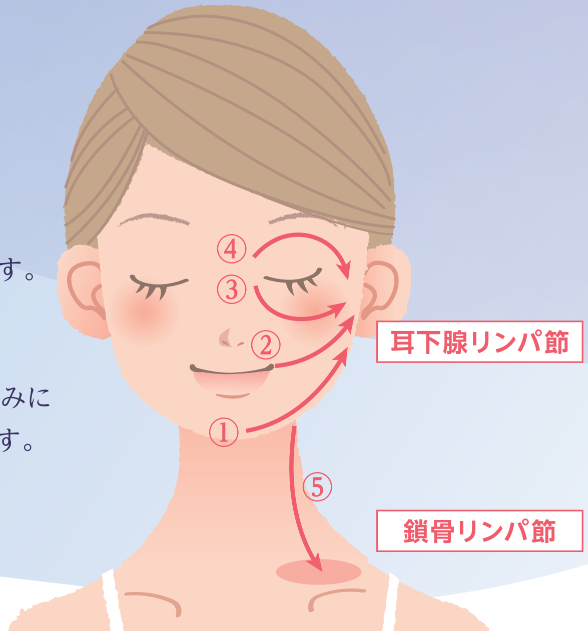
むくみ※2　冷え※2　乾燥

Face

HOW TO >

①～④の順に
人差し指と中指の腹を使って
ゆっくりと押しながら移動します。
（力を入れすぎないように）

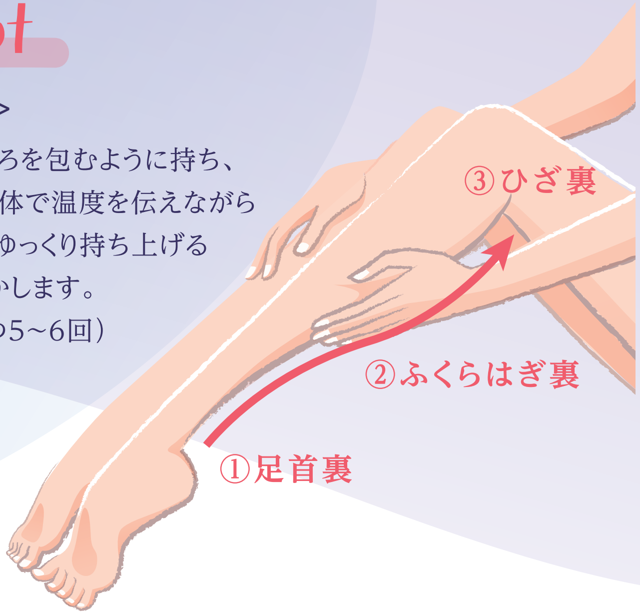
最後に耳後ろから鎖骨のくぼみに
かけてゆっくりと首をなぞります。
（反対側も同様に）



Foot

HOW TO >

足首の後ろを包むように持ち、
手の平全体で温度を伝えながら
①～③へゆっくり持ち上げる
ように動かします。
（片足づつ5～6回）



入浴中がおすすめ
忙しくてマッサージに
時間をかけられない方に

【全身用／洗浄料】
**オールボディ
マッサージソープ108**

入浴後がおすすめ
肌の乾燥・痒みが
気になる方に

【全身用／保湿ローション】
ローション108

入浴後がおすすめ
肌のたるみ・くすみが
気になる方に

【全身用／モイスチャークリーム】
オールボディクリーム108

※1 代謝が良くなるので、マッサージの前後には十分に水分を取りましょう　※2 マッサージ効果による　イラストはイメージ