

【最近、顔の表情がこわばっていませんか?】

防
始
予
事

顔が大きくなった気がしたら
くいしばりに要注意!

「小顔になりたい!」と思
っている方は、ちよつとお顔
を触ってみてください。ほつ
べたの辺りが、なんだかゴリ
ゴリした感じがする、という
アナタは要注意!

むくみやたるみ、フェイス
ラインが気になって...と悩ん
でいる方の多くが、実はく
いしばりや顔の緊張が原因で筋
肉が硬くなってしまっている
ことが多いのです。

皮膚の下には30個以上もの
筋肉が存在していて、重力に
負けないようにフェイスライ
ンを持ち上げ、たるみを作ら
ないように頑張っています。
顔その中でも頬骨についてい
る頬骨筋・頬筋や、咬む時に
使われる咬筋は、その機能低
下がたるみや二重アゴにとど
も大きく関連しているのです。

筋肉の中には血流やリンパ、
神経などが張り巡らされてい
ます。そのため、筋肉が硬
くなってしまうと、『血液の
流れが低下する』細胞への
栄養素の供給が滞りがちな
る↓細胞の活性化がスムー
ズに行われなくなる...とい
う悪循環を引き起こし、やが

て筋肉に弾力がなくなるだけ
でなく、それらがシミやしわ
の原因に直接つながってしま
うのです。

くわえて、リンパ液の流れ
が低下してしまえば、当然む
くみやすくなり、神経線維の
働きが低下すれば筋肉を動か
す機能が低下し、笑顔などの
表情が乏しくなってしまうの
です。

日頃からセルフケアやクリ
ニックのフェイスケアで、顔
の筋肉を十分にほぐすこと
によって、血流・リンパ・神経
の機能を正常に保ち、シミや
しわもなく生き生きとした顔色
のぷるんとした『最高の小
顔』を手に入れましょう!



今日のオススメ
インテグラシークリニックがオススメする

小顔ケア フェイスのリフトアップにはもちろん、
リラククス効果も抜群です!
5,250円/30分

咬筋や頬筋、頬骨筋だけでなく30個以上あるすべての筋肉と
さらには、首や頭部などの筋肉にもアプローチする
小顔プラス二重アゴにもぴったりのインテグラシーケアです。

こんな症状に効果的!

- たるみ・二重アゴ
- 顔のむくみ
- くま
- シミ
- 吹き出物
- フェイスラインのもたつき

information

- 『インテグラシーエクササイズ』クラス
10月のテーマは「体幹エクササイズ」です。これから日
に日に寒くなる季節を乗り切るためにも、体幹の筋肉を
しっかり付けましょう!
▶10月9日(木)・23日(木) 19:00~19:40
- 『インテグラシーヨガ』クラス
10月のテーマは「脳のフレッシュ」。夏バテした身体
をシャキッとさせましょう。自律神経と脳の間をお話
するミニ講座付き。
▶10月2日(木)・16日(木) 19:00~20:15

【問い合わせ先】 ☎03-3567-0511

3分間
セルフケア
イキイキ
小顔
リフレ



イラストのポイント(頬骨筋と咬筋)を、外側に円を描くように
プッシュしてください。
1分間×3回ずつが目安。

統合自然療法
インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習
慣病など、さまざまな症状を改
善する総合的なケアです。整
体、矯正、マッサージ、リフレク
ソロジー、アロマセラピー、栄
養学などを取り入れた統合自
然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。
頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営
インブルーヴ インテグラシークリニック
東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F
OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

☎ **03-3567-0511** 当日予約可
http://www.integracy.co.jp
※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

