



小顔美整 セルフケア講座（動画）

セルフケアで理想のお顔を維持しましょう！

小顔美整セルフケア



- ❖ ストレッチ
- ❖ お顔を小さくする
- ❖ 筋膜を引きあげる
- ❖ 目をぱっちりさせる
- ❖ 鼻を高くする
- ❖ お顔の中心を整える
- ❖ ほほ骨を入れる
- ❖ 脳脊髄液を出す
- ❖ 頭蓋骨の開閉

まとめ
ストレッチ



<https://youtu.be/rig2eg3mi8>

- ❖ 鎖骨下をさする
- ❖ 手首を回す
- ❖ 二の腕をつまむ
- ❖ 肘回し
- ❖ 首ストレッチ
- ❖ 首回し
- ❖ 頭マッサージ



まとめ
歪みチェック～むくみとり

https://youtu.be/r_Egg2N5M1A

- ❖ 鏡を見て顔の歪みチェック
- ❖ 下がっている方の後頭骨上げ（息を吐きながら）
- ❖ 耳の上部をほぐす
- ❖ 頬をなでおろす（むくみとり）

小顔美整セルフケア

- ❖ 鏡を見てお顔の歪みチェック
- ❖ 下がっている方の後頭骨上げ（息を吐きながら）



<https://youtu.be/JxY4rx3nDW8>



<https://youtu.be/7fonHXuKcOE>

<https://youtu.be/JxY4rx3nDW8>

小顔美整セルフケア

- ❖ 側頭筋をほぐす
- ❖ 頬をなでおろす（むくみとり）



<https://youtu.be/4TQWQrfmy2o>
<https://youtu.be/4TQWQrfmy2o>



<https://youtu.be/NfZLU01iIQ>
<https://youtu.be/NfZLU01iIQ>

まとめ
リフトアップ～筋膜あげ



<https://youtube.com/UnShellyNow>

- ❖ 頬の筋膜をあげる
- ❖ 目の下、シワ、頬、側頭部の筋膜をあげる
- ❖ 左右の耳の高さを見る

小顔美整セルフケア

- ❖ 頬の筋膜をあげる
- ❖ 目の下、シワ、頬、側頭部の筋膜をあげる
- ❖ 法令線、眉間のシワ、おでこのシワを伸ばす



<https://youtu.be/yMJhnCK95-4>



<https://youtu.be/on9jHfgttQ>



<https://youtu.be/IBLLD5zaQg>

小顔美整セルフケア

- ❖ 反対の後頭骨上げ（息を吐かず
ほぐす程度）
- ❖ 側頭筋をほぐす
- ❖ 頬をなでおろす（むくみとり）



<https://youtu.be/OWEdTPmETgs>



<https://youtu.be/f2ehlgA-Os0>



<https://youtu.be/Zj3AdlqXZs>

まとめ
リフトアップ～むくみとり



<https://youtube.com/YWwOfCmTjI4>

- ❖ 反対の後頭骨上げ（息を吐かずほぐす程度）
- ❖ 耳の上部をほぐす
- ❖ 頬をなでおろす（むくみとり）

小顔美整セルフケア

- ❖ 反対の頬の筋膜をあげる
- ❖ 目の下、シワ、頬、側頭部の筋膜をあげ
左右の耳の高さを見る



<https://youtu.be/6jF59EcRFoo>



<https://youtu.be/q5DPRVEnpIA>

まとめ
リフトアップ～筋膜あげ



<https://youtube.com/c/5DPEmpLA>

- ❖ 頬の筋膜をあげる
- ❖ 目の下、シワ、頬、側頭部の筋膜をあげる
- ❖ 左右の耳の高さを見る

小顔美整セルフケア

- ❖ 頬を内側に入れる
- ❖ 反対側の頬を内側に入れる
- ❖ 鼻を高くする



<https://youtu.be/89iSPx8Uc2o>



<https://youtu.be/rjRvQDq2l8E>



まとめ
頬を入れる～鼻を高く

https://youtube.com/sk7vj3X_h0s

- ❖ 頬を内側に入れる
- ❖ 反対側の頬を内側に入れる
- ❖ 鼻を高くする

小顔美整セルフケア

- ❖ 目をぱっちりさせる
(目頭おさえ息を吐く)
- ❖ 顔の中心を整える
- ❖ 脳脊髄液を出す



<https://youtube.com/watch?v=BBK4gIIUHQw>



<https://youtube.com/watch?v=CAYLciliuumE>



<https://youtube.com/watch?v=XsRK6aYKQs8>



<https://youtu.be/F2DFvX3Eg7M>

- ❖ 目をぱっちりさせる（目頭おさえ息を吐く）
- ❖ 顔の中心を整える
- ❖ 脳脊髄液を出す

まとめ
目を大きく～脳脊髄液

小顔美整セルフケア

頭蓋骨の開閉

*開く時は息を吸いながら行う

- ❖ 縫合をマッサージ
- ❖ 前頭骨を前に開く
- ❖ 側頭骨を回転させながら開く



<https://youtube.com/RC6x00LJ4>



<https://youtube.com/6xNfZiU7acs>



<https://youtube.com/TB7ZcLQvB60>

小顔美整セルフケア

頭蓋骨の開閉

❖ 後頭骨を後ろに開く

* 開く時は息を吸いながら行う

❖ 天辺を開く



<https://youtu.be/en1nKia-XXc>



<https://youtu.be/BhTubV-evsw>

まとめ
頭蓋骨を開く



<https://youtube.com/CVv6MCwTMu8>

- ❖ 縫合をマッサージ
- ❖ 後頭骨を後ろに開く
- ❖ 前頭骨を前に開く
- ❖ 天辺を開く
- ❖ 側頭骨を回転させながら開く

小顔美整セルフケア

頭蓋骨の開閉

*開く時は息をはきながら行う

❖ 天辺を閉じる

❖ 後頭骨を中へ閉じる



<https://youtu.be/0fDEG8mt1m4>



<https://youtu.be/8Z7nGRFLX2-E>

小顔美整セルフケア

頭蓋骨の開閉

❖ 側頭骨を逆回転に回し入れる

* 開く時は息をはきながら行う ❖ 前頭骨を中心に閉じる



<https://youtu.be/OaPuct9Y-IQ>



https://youtu.be/89uqK1_MD7g

まとめ
頭蓋骨を閉じる



<https://youtu.be/Z93gMQFH004>

- ❖ 天辺を閉じる
- ❖ 前頭骨を中心に閉じる
- ❖ 後頭骨を中心へ閉じる
- ❖ 頭全体をほぐす
- ❖ 側頭骨を逆回転に回し入れる