

鼻の整膚 ～鼻水・鼻づまり対策～

整膚とは、皮膚を引っ張る健康法です。（詳細はQRへ）
気・血の流れがよくなり、基礎代謝が上がり、
心も体も心地よくなります。



↑↑
わかりやすい
動画付き

- ①親指と人差し指で輪っかを作り中指と薬指・小指は伸ばす。
- ②鼻筋に沿ってつまんでから引っ張って戻す。
- ③鼻の穴の間（鼻柱）を引っ張って、戻してから指を離す。
- ④鼻のフチ（鼻翼）を引っ張って、戻してから指を離す。

★小さい子ども（幼児・小学生低学年）の場合は、保護者が鼻の整膚をしてあげてください。

手の使い方を覚えて
生活に取り入れてみてくださいね

ケアレンジャー
整膚師
整膚美容師

中村美智子

デリケートゾーンを冷やさない



近年では、ケアの重要性が広く認知され始め、デリケートゾーンのことを「フェム（女性）ゾーン」と言われるようになってきました。
膣・外陰部・肛門周辺のこと、VIOラインの部分です。

フェムゾーンの理想の状態は？

本来は、温かくうるおっています。
しかし、女性は加齢やストレス、
出産などによって衰え、冷えや乾燥が
進みます。冷えていること自体が自覚
しにくいいため、見過ごされがちなのです。



↑↑
冷えチェック
やってみてね

フェムゾーンの冷えは身体にどんな影響があるの？

冷えや乾燥を放置すると、女性ホルモンや自律神経のバランスが乱れやすくなります。生理に関係した不調や血流が悪くなるなどの、さまざま影響があるとされています。



フェムゾーンを温めて
体調をととのえましょう

ケアレンジャー
温活アドバイザー
子宮と膣のセラピスト

藤根 正美

一般社団法人 健康応援隊

健康ヒーロー達がみんなの健康を応援します。

健康ヒーロー
紹介 →



公式LINE →
毎月無料配信中

