

 マッサージは危険!!

たるまない小顔ケア

目元、口元、あごのたるみ、ほうれい線、シミシワくすみ…

年々お悩みは増すばかり…

顔を直接マッサージするのは逆効果。

擦れ摩擦はシミシワたるみの原因になります。

顔以外をほぐすことで小顔効果が期待できるので、

ポイントをお伝えします。



ポイントは4つ!

首 頭皮
耳ほぐし

口輪筋を鍛える
口周りの骨強化のため
刺激を与える

舌の位置
舌の根本から
上顎にくっつける

小顔効果だけでなく、肌のハリツヤも増します！

間違ったマッサージは逆効果！
正しい方法で今日から小顔

ケアレンジャー
美容師
清水由佳

とにかく
保湿！

毎月発行：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

公式LINE →
毎月無料配信中



防災

ソーラーパネルを買う前に…

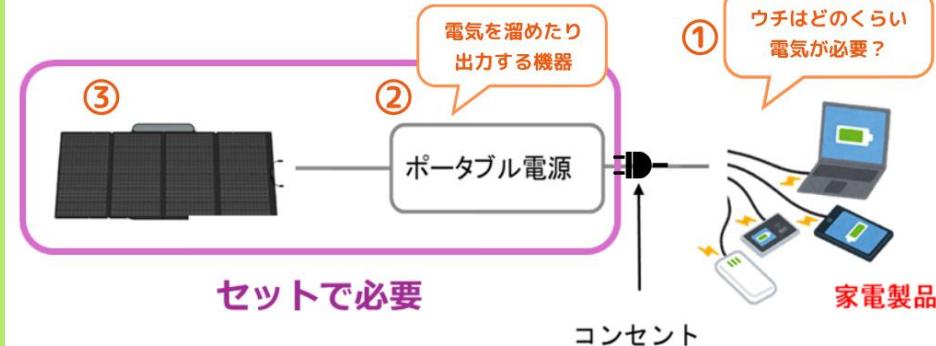
レジヤーや防災用として、ソーラーパネルが注目されています。
でも、ソーラーパネルだけでは使えません。

電気を作るだけ

ソーラーパネルは
電気を作り出す装置



他に、電気を溜めたり、出力する機器が必要です。
電気の正しい知識も必要です。知らずに間違った接続をすると、故障や事故の原因になりますので、専門家に確認すると安心です。



- もし、購入を検討されているなら、順番はコレ！
- ① 「ウチはどのくらいの電気が必要？」を考える
 - ② 必要な電力に合うポータブル電源を買う
 - ③ ②と同じメーカー純正のソーラーパネルを買う

非常用電源のご購入に迷った際は、
ご相談ください。

環境レンジャー
防災士/管理栄養士

中村政幸