

び　じゅん　　び　めぐ
美巡かっさで美巡る
リンパケアライフを

**監修**

余慶尚子(よけいなおこ)

美巡セラピスト／漢方コスメスベシャリスト／毛髪診断士／国際薬膳師・漢方養生指導士

「巡り」のスペシャリストとして、気・血・水を調え「ココロとカラダ、そしてスガタ」が美しく、健康になる現代版五行「美巡」の法則を発表。2007年より和漢サロン「manna マナ」を東京白金にて主宰。様々なメディア媒体や講演・セミナーなどを通して、より魅力的なライフスタイルを提案し続けている。講演やセミナーのほか、美容・健康に関わる商品やサービスなどの企画プロデュース・料理レシピの開発なども手掛けるなど、幅広く活躍中。

著書に「3分間で冷えとり&むくみとり　ボディシェイプリンパブラシ」(KADOKAWA)などがある。

ホームページ：<http://yokeinaoko.manna-heart.jp/>



美巡かっさ ¥3,168(税込)

頭のカタチに沿った長短の突起
と大小の曲線が頭や頬、体に
フィットするデザインです。



焼き物で名高い岐阜県多治見の窯で一つ

ひとつ丁寧につくられた陶磁器製。

ゆずやく
釉薬を塗り、頭皮・肌へのあたりをなめらかに。

心地良いマッサージ時間を提供します。

美巡かっさの持ち方



〈持ち方 A〉

〈持ち方 B〉

＜ご使用上の注意＞

- ・ご使用の際は毎回、指先で美巡かっさ全体に触れ、突起や欠けがないことを確かめてからご使用ください。
- ・欠けやヒビの発生した美巡かっさは、頭皮や肌を傷つけるおそれがありますので、使用しないでください。
- ・美巡かっさは陶磁器製です。落下などの強い衝撃や急激な温度変化で破損し、けがをする場合があります。お取り扱いには十分ご注意ください。
- ・落下させると割れたり、床などを傷つける場合がありますので、浴室や洗面所などでの使用はしないでください。

＜紐のご使用方法＞

付属の紐は、使用中の落下を防ぐためのものです。紐を美巡かっさ本体の穴に通し、手が入る程度の輪を作り、しっかりと結んでください。美巡かっさ使用中はその輪に手を通してお使いください。(右図参照)



「美巡かっさ」を使ったマッサージ方法

美巡セラピストである余慶尚子先生が考案した、自宅で美巡かっさを使用し、頭よどみを解消するリンパケアマッサージ方法です。

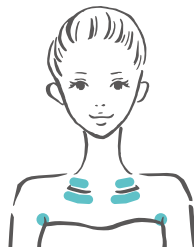
日常生活のどのタイミングでも行えますが、血行が良くなるお風呂上り直後がおすすめです。

※注意事項…乳幼児や妊娠されている方、外傷のある方、体調不良の方はお控えください。

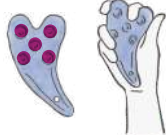
STEP 1

鎖骨・腕の付け根の リンパ管を押し・ほぐす

美巡かっさを鎖骨の上下に当て、圧をかけます。
反対側も同様に行います。
(1ヶ所：3～5秒)



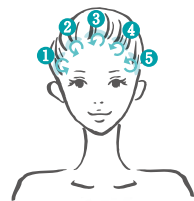
かっさの使用部分・ 持ち方 A



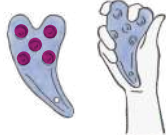
STEP 2

生え際のリンパ管を押し・ほぐす

美巡かっさを①に軽く当て5秒ほど静置してください。(調和※)
そのまま頭皮へ押し当て、気持ち良いと感じる強さを確認してください。
その後、①～⑤を順番に、ゆっくりとまわしながら圧をかけていきます。
(1ヶ所：2回転(6秒))



かっさの使用部分・ 持ち方 A



※ 調和とは…

ご自身と美巡かっさの波長を合わせることで。
波長を合わせることでリラックスしてマッサージを行う
ことを目的としています。



STEP 3

耳周りのリンパ管を^お押し・ほぐす

美巡かっさを①～④（耳周り）へ順番に当て、圧をかけます。

（1ヶ所：3秒×3回）

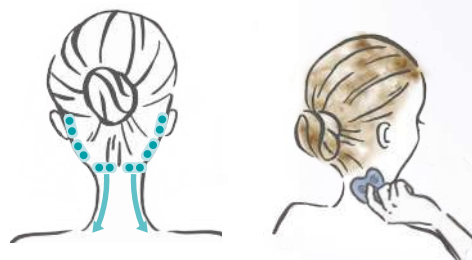
④の位置から圧をかけながら、鎖骨まで3回滑らせます。また反対側も同様に行います。



STEP 4

首うしろのリンパ管を^お押し・ほぐす

美巡かっさを首の付け根に当て、3秒間圧をかけます。そのまま圧をかけながら首を通り、首の下まで滑らせます。



STEP 5

頭皮をブラッシング

美巡かっさで髪の毛の生え際から首の付け根まで、頭皮全体をやさしくなでるようにブラッシングします。気持ちが良いと感じる強さで行ってください。



STEP 6

再度、耳周りのリンパ管を^お押し・ほぐし、鎖骨に向けて流す

STEP3を再度行います。STEP3の最後は鎖骨に向けてしっかりと流しましょう。



「さらに美しくなるための美巡かっさの使用法」

全身の場合

ポイント 全身のリンパ節に向かって滑らせる

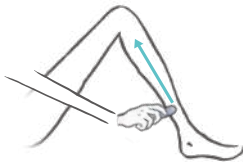
- ① 鎖骨のリンパ節 ② ワキのリンパ節 ③ ひざ裏のリンパ節 ④ ^{そけい}鼠径部のリンパ節



まずは、鎖骨を^お押しほぐします。



ひじからワキに向かって滑らせます。



足首からひざ裏に向かって滑らせます。



最後は、^{そけい}鼠径部に向かって滑らせます。

顔周りの場合

ポイント 顔の中心から耳の方向に滑らせる

- ① あごのライン ② 目元 ③ 頬骨ライン ④ 首ライン



まずは、フェイスラインに沿って滑らせます。



目の下に沿って滑らせます。



頬骨に沿って滑らせます。



最後は、耳下から首に沿って鎖骨へと滑らせます。



▶ **ビオーブ ビュリム サイトはこちらから
かっさ マッサージ動画**

ビオーブ かっさ 動画 で検索

DEMI

デミ コスメティクス
www.demi.nicca.co.jp
お客様相談室 ☎0120-68-7968
月～金 AM9:00～PM5:00(祝祭日は除く)

‘25.05
PRINTED IN JAPAN

※本掲載の記事・写真・イラストなどの無断転載を禁じます。