

# 夏に備えておうちでエステ ネック&デコルテケア

これからの季節、露出が多くなってくる「首～デコルテ」部分。  
特に年齢が出やすい首は意外とケア不足になりがちです。  
ネック&デコルテもしっかりケアして若々しさを保ちましょう。

紫外線が強くなり始めた日中は、日焼け止めで紫外線を徹底ブロック!

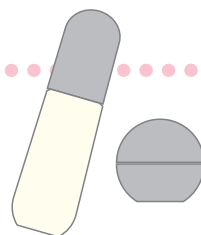
夜には顔と同様にスキンケア&マッサージを。

## Let's BEAUTY

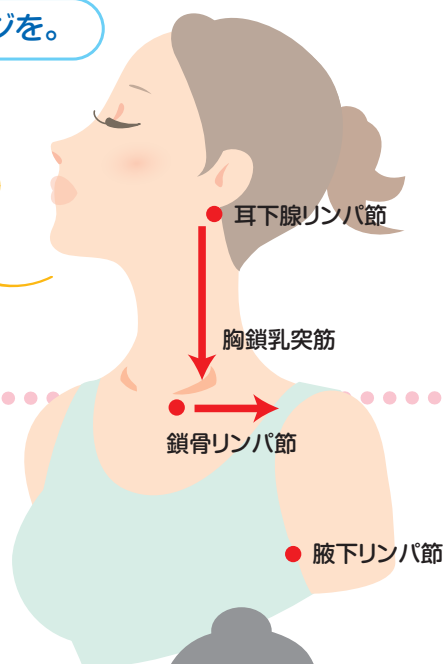
お風呂上りに出来る  
簡単マッサージをご紹介します。

### step 1 顔と同じスキンケア

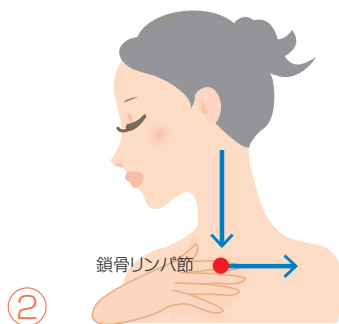
毎日行うスキンケアの流れで、  
首からデコルテも保湿ケア保湿を。  
顔と同じ量を取り、しっかりパッティング!



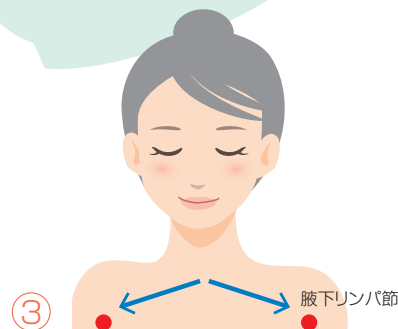
さあ、今日から  
デコルテまでが  
スキンケア!



① 顔を横に傾け、耳下腺リンパ節を抑えるように左右パッティング。



② フェイスラインから鎖骨、そこから鎖骨を沿うように肩先に向かうように左右パッティング。



③ 鎖骨の下を片手で中央からわきの下に向かってパッティング。

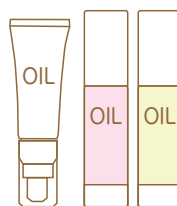
### step 2 オイルやクリームでマッサージ



3~5プッシュ

オイルを手の平に取りパッティング手  
順①~③を青い矢印に沿って流すよう  
にやさしくマッサージ。  
左右とも3回ずつ行うのがベスト!

※べた付きが気になる場合はティッシュで押さえるか、  
ホットタオルでやさしく拭いて片



年齢知らずの  
スッキリラインを  
手に入れよう!