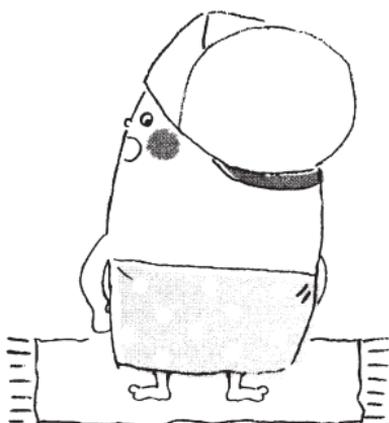


美肌に大切な背中ケア



健康な美肌をめざして…



NPO法人 日本免疫美容協会

理事長 島野孝子

18

頭や首へのマッサージや指圧による刺激がとても気持ちいいのは皆様ご存知の通りですが、背中へのケアが意外にも美肌にはたいへん効果的なのです。

背中側には大切な臓器が集まっていて、その臓器には毛細血管によって栄養分や酸素が供給されています。臓器の集まる背中は、於血が溜まりやすい場所でもあります。於血が溜まると、臓器の働きが鈍くなつて疲れやすくなったり、目の回りにクマがでたりします。肌にも悪い影

響がでやすくなります。

背中に溜まった於血を取り除くと血行がよくなり、臓器が健康に働くことで、美肌にもいい結果がもたらされます。

エステティックや鍼灸・マッサージでは背中を温めたり、マッサージしたりして、適度な刺激を与えていますね。ご家庭でも寒布摩擦やマッサージチェアなどを活用して背中に刺激を与えている人がいますが、これはとても良いことです。背中のケアが血の巡りを良くして、結果として美肌に結びつきます。

ちよつと疲れたなど感じたときは背中に於血がたまっていることがあります。そんなときは、背中のケアを意識的に行ってみてください。