

たるみを改善するだけで驚くほど若返る！

美容外科・高額エステいらずの



【たるみ改善プログラム】

CONTENTS

はじめに.....	- 3 -
第0章【心構え】	- 5 -
1：老け顔の原因を知る.....	- 5 -
2：顔の構造を知る.....	- 6 -
第1章【筋肉へのアプローチ】	- 7 -
1：徹底的に頬を高くする.....	- 7 -
2：目尻を引き上げ目もとを若返らせる.....	- 8 -
3：口角を上げ表情を華やかにする.....	- 9 -
第2章【脂肪へのアプローチ】	- 11 -
1：頬下のたるみをスッキリさせる.....	- 11 -
2：中面顔をデザインする.....	- 13 -
第3章【皮膚へのアプローチ】	- 14 -
1：加藤式フェイスリフトマッサージ.....	- 14 -
2：無添加化粧品で美肌をつくる.....	- 17 -
3：体の中から肌を美しくする.....	- 18 -
第4章【おまけ：気になるところを攻める】	- 20 -
1：ほうれい線.....	- 20 -
2：目の下のたるみ.....	- 21 -
3：上まぶたのたるみ.....	- 22 -
最後に.....	- 23 -

はじめに

皆さん初めまして。

たるみ改善コンサルタントの加藤ひとみ（おきゃんママ）と申します。

私は現在、『一般社団法人日本セルフリフティング協会』代表理事として、たるみの改善に関するさまざまな情報を提供しアドバイスすることで、多くの方々に喜んで頂いております。

もちろん、当の私も多くの女性と同じように、30代後半頃から自分の老化を強く自覚し焦った時期がありました。

当初は色んな若返り法を試し、試行錯誤もしましたが、それでもこれといった効果が得られず「これはもう自然の摂理。どんなに頑張っても老化に対抗することなど出来ないのだ」と自分に言い聞かせ諦めようと思ったことが何度もありました。

ですから、現在老け顔、特にたるみに対する深刻な悩みを持った方の気持ちが痛いほどよく分かります。

若返りのノウハウも世の中には沢山あり、それなりに良いものもありますが、果たしてそれで、たるみが改善し本当に若返っているのでしょうか？

筋肉を必要以上に強く刺激したり、表情筋の無理な運動をすることで、かえってほうれい線が深くなったり、今まで無かったところに新たなシワが出来てしまったりして泣くに泣けない状態になった、ということもよく耳にします。

私も失敗を多く繰り返してきましたが、そんな私は「あるきっかけ」で突然若くみられるようになりました。

その方法は、ちまたにある複雑な手順をふまないと出来ないものであったり、特別な器具、高価な化粧品を併用しなければいけないものでもありません。

【たるみ改善プログラム】

短い時間で簡単にでき、なおかつ、とても効果のある方法です。

わたしはその方法を淡々と続けているうちに、本当に周りの人が驚くほどたるみが改善し若返りました。

そこで、私にとってはすでに当たり前となっているこの若返り法は、もしかしたら多くの人の助けになるかもしれないと思い、今回その方法を公開することにさせて頂きました。

このレポートに書いてあることは理想論ではなく、現在も実際に私が毎日実践し、また周りの方にもアドバイスして効果を上げている、超実践ノウハウです。

すべて、コツさえ覚えれば難しくもなんでもない、今日からでも本当に簡単にできるものです。

今までとはちょっと違った視点で自分の顔の老化というものに向き合ってみると、実は驚くほど簡単に若返ってしまうのだということを、是非みなさんに体験して頂きたいと思います。

このレポートをきっかけに、あなたが“たるみのない若い肌”への関心を持ち続け、身も心も健康に美しくなれますように。

今以上に毎日を楽しく
イキイキと過ごされるため、
お役に立てることを祈っております。

ではさっそくまいりましょう。



加藤 ひとみ

第0章【心構え】

1：老け顔の原因を知る

まずは、あなたが「自分の顔のたるみを取って若返らせたい！」と思ったら、顔の構造を知ることです。

顔の目に見えているものの下はどうなっているのか？その構造をしっかりと頭に入れ、若い顔と老けた顔はどこが違うのか、自分の顔が老けたと思うのは、前とどこが違ってきたからそう思うのか。それをしっかり頭に入れて理解する必要があります。

実はこれ、「こんな老け顔イヤ！」「若返りたい！」と思っているほとんどの人が、どこがどう変わったから老けてみえるのか？ということに気付いていないのです。

おおざっぱには分かっているけど、顔の深い部分に関して理解はあまりできていないのが現状のようです。

頬が下がった、口の横の溝（ほうれい線）が目立ってきた、という一部分一部分にとらわれ過ぎると、そこだけヒアルロン酸を入れてふくらましたり、ボトックスを入れてシワを伸ばしたりしてしまいがちですが、

やはりそれは一時的に表面の悩みを取るだけで、根本的な悩みの解決にはならないでしょう。

一つ一つにとらわれ、気になるところを片っ端から治しても、老化というのは顔の深いところから起き、それが表面に現われている現象なので、正直キリがないですよ？

老化のメカニズムを、顔の構造からしっかり理解して対処法を知ることが、たるみを改善して若返る一番の近道なのです。

2：顔の構造を知る

では、ここで少し、顔の構造のお勉強をいたしましょう。

まず深いところから見ていくと、骨格（頭がい骨）の上に筋肉があり、その上に脂肪などの構造組織（皮下組織）→ 真皮 → 表皮となっています。

表皮は厚さわずか0.2ミリ、上から角質層・顆粒層・有棘層・基底層と層状をなし、真皮は約2ミリで、コラーゲンが主要成分です。

コラーゲンは線維成分で肌の弾力やハリを保つ重要な働きをします。

他にはコラーゲンを束ねるエラスチンという別の線維成分や、ヒアルロン酸などの保湿成分が存在します。

「たるみ改善プログラム」は、これらを大きく3つに分け、それぞれにアプローチする方法をとっていきます。

- ・ 筋肉へのアプローチ
- ・ 脂肪へのアプローチ
- ・ 皮膚へのアプローチ

筋肉・脂肪・皮膚にまんべんなくアプローチしていくことで最大の効果を上げるのが狙いです。

よくある「顔たるみ体操」は鍛えられるのは筋肉のみで、その上に乗っている脂肪などの構造組織には変化が及びません。

それぞれにバランスよく働きかけることが、たるみ改善には非常に重要となります。

動作は少し多めですが、それぞれのアプローチをちょっとずつ取り入れれば良いのです。

無理なく、マイペースで、楽しみながら進めていって下さいね。

第1章【筋肉へのアプローチ】

1：徹底的に頬を高くする

あなたの顔を鏡でじっくり見てみて下さい。

頬の一番高い位置はどのあたりですか？

雑誌などで若いモデルさんの写真を見れば分かりますが、若い人の頬は、一番高い位置が小鼻より上にあります。

反対に、40代、50代の顔は、脂肪が下に流れる為、頬の高い位置が小鼻より下がり、それどころか、頬の形さえ分からなくなったりします。

最終的には、頬の脂肪は顎のあたりまで落ちて、俗に言う「ブルドック顔」になっていきます。

こうなる前に頬の位置を上の方にしっかり作りこみましょう。

・まず、口笛を吹くように口をとがらせる。

・そのまま上くちびるを上へ引き上げ、上歯茎（うわはぐき）を出す。
～そのままキープ～ ※ 筋肉が少々痛くなるのを自覚するまで

・力を抜き、今度は鼻の下を伸ばすように顔を縦に引き延ばす。
～5秒 ※ あくまでも軽くリラックスして

これを2セット。ポイントは頬の筋肉が緊張するまで。

しかし、絶対に無理はしないで下さい。あくまで限界の8割程度にとどめます。

このレッスンは簡単ですが、若返り効果の非常に高い運動です。

これを続けると目の下のたるみ（目袋）も目立たなくなります。

2 : 目尻を引き上げ目もとを若返らせる

次は目の周りの運動です。目尻を上げ、同時に目もとを生き生きと若返らせます。

目もとが若いとアイメイクも映えます。
反対に目もとが老けていると、アイライン・アイシャドー・マスカラすべてが老けを増長させるものになってしまいます。

目もとをしっかり鍛えましょう。
このレッスンは、目の下のたるみ、目尻の垂れ下がりにアプローチして目もと全体を引き上げる効果があります。

・舌を軽く出し、上下の歯で舌を軽く噛む。

・そのまま下のまぶただけで目を閉じるように、頬に力を入れる。
～ 1. 2. 3. 4. 2. 2. 3. 4. と、リズムカルに下まぶたを上げた
り下ろしたりを繰り返す。 ※ 頬上部から下まぶたがたるくなるまで

・次に、舌は上下の歯で軽く噛んだまま、片目をつぶってウインクする。
今度は反対の目でウインクする。これを踏切の信号機のように繰り返す。
～ 1. 2. 3. 4. 2. 2. 3. 4. とリズムカルに
※目の周りがたるくなるまで

これは二つの運動が組み合わさったものですが、実はこの運動は、明日イベントがあって大事な人に会う！という時にも、即効に顔を若返らせる効果があります。

私は夕方から顔が疲れたな、と感じたら、化粧室に駆け込みこの運動を2分間します。それだけで、顔の疲れ感が不思議なほど消えていきます。

目もとを若くするだけで、パッと見の印象が驚くほど若返ります。

3 : 口角を上げ表情を華やかにする

芸能人、特に歌手や役者さんが、一般の同年齢の人より男女問わず若く見えるのはなぜだと思いますか？

もちろん常に人目にさらされている緊張感もありますが、一番の理由は口の周りの筋肉が一般人より発達しているということです。

この方たちは、「滑舌（かつぜつ）」という、舌の滑りをよくするトレーニングを常にしています。

はっきりとした言葉を発さなければならない職業の人は、口の周りの筋肉、それにつながった頬の筋肉が発達し柔軟性もあるため、口角が上がり表情もとても豊かです。

私は若い頃、劇団に属しトレーニングとして発声練習を常にしていたというのもあり、今も継続してすることには全く抵抗がありません。

しかし、この運動は効果がある反面、初めての方には少しとっつきにくく感じるかもしれません。

声優やアナウンサー、役者さんが発声練習や早口言葉の練習でよく使うものに「外郎売」（ういろうり）というものがあります。

「外郎売」は、もとは歌舞伎十八番の一つですが、今では滑舌（かつぜつ）の稽古用として非常に有名です。「せっしゃおやかたと申すは…」で始まるその口上はとても長く暗記するのは大変ですが、すべて読み上げた後は、顔が大きく引き上がる実感があります。

私は役者時代に覚えたので、今でもそらで言えますが、初めての方はなかなかそういうわけにもいかないでしょうから、私がアレンジした簡単な方法をご紹介しますね。

【 たるみ改善プログラム 】

そのレッスン方法というのは、まさにあなたもご存じの

「あ え い う え お あ お …」です。

これは「外郎売」（ういろうり）ではありませんが、これも役者のトレーニング用に使われているものです。

では、レッスンです。

・あ・え・い・う・え・お・あ・お

・か・け・き・く・け・こ・か・こ

～口角を常に上げた状態をキープしながら※口の周りがだるくなるまで

これですべてです。（笑）

この2行だけしっかり覚えてください。

簡単なようですが、これをしっかりこなすことにより、笑顔の印象のあるとても若々しい顔に必ずなっていきます。

簡単でもとても効果的なので、自信を持って取り入れて下さいね。

以上で、頬・目もと・口もとの「筋肉へのアプローチ」は終了です。

このあと、脂肪・皮膚のアプローチと続きますが、この筋肉へのアプローチが一番即効性があります。

とりあえず「今すぐ若返りたい！」という方は、まずはこの第1章をしっかりとトレーニングして下さいね。

第2章【脂肪へのアプローチ】

1：頬下のたるみをスッキリさせる

人の皮膚は、表皮・真皮・皮下組織の3つの層で成り立っています。この皮下組織は大部分が皮下脂肪で占められ、保温、エネルギーの備蓄の役割を持っています。

よって、実際の構造としては皮下脂肪は皮膚の一部ということになりますが、「たるみ改善プログラム」では、皮膚と脂肪をあえて別々として捉えます。

筋肉、脂肪、皮膚、それぞれにアプローチすることで、最大の若返り効果が発揮できるのです。

ある年齢になると、フェイスラインの崩れが気になるようになります。以前は卵型だったのに、最近、ホームベースっぽくなってきて…と嘆く方も多いと思います。

それは、頬の下に脂肪が下がってきた証拠。下がった脂肪が行き場を失いあごの横にたつぷりとたまってきます。

それと、水分の代謝が滞って、むくみが出ている場合もあります。

その両方に効果があるのが、スプーンを使ったマッサージ法です。スプーンによる適度な刺激が血行を促進し、頬の下をスッキリさせます。

スプーンによるマッサージ法は以前からありましたが、私は頬の下のみに取り入れています。スプーンのすべすべとした丸い面がお肌に適度な刺激を与え、それでいて肌に負担がなく効果的にマッサージできます。

準備するものは、カレーやシチュー用の大きめのスプーンです。

【 たるみ改善プログラム 】

- ・ スプーンの裏の部分（丸くふくらんだ方）で、頬の下のたるみの気になるところを、集中的にポンポンと下から上に向けて叩く。
～力を入れずリズムカルに ※ポカポカしてくるまで

テレビを見ながら、本を読みながら、などの「ながら運動」がお勧め。
リビングでいつも出来るように、いつもくつろぐ場所にマッサージ専用のスプーンを一つ常備しておくのもいいですね。

頬下に集中的に行うことにより、頬がシャープになってくるのを実感できるはずです。

ゲルマローラーなど、顔の上をコロコロ転がしてマッサージする美容器具が大流行していますが、このスプーンマッサージと理屈は同じです。むしろ私個人としては、スプーンの方が肌に優しく、効果も高く感じました。スプーンの丸くなだらかな形状が本当にお肌によく馴染むのです。

何も高い器具をわざわざ購入しなくても、身近な道具で十分です。

2：中面顔をデザインする

中面顔とは、目の下からほうれい線までの部分をいいます。この部分はフェイスリフト術をしても、効果が出にくいところです。髪の毛の生え際を切ってたるみを引き上げて、顔のまんなかあたりまではたるみを取り除けないということですね。

中面顔の老け感、主に、目の下のたるみによるふくらみ（目袋）、その下のくぼみ、さらに鼻横のふくらみ、そしてほうれい線のくぼみという、凹凸によってもたらされます。

この部分は本来、高い位置の頬から口もとまでなだらかなラインを描くのが理想です。凸凹は脂肪の位置が移動していることが原因なので、脂肪を元の位置に戻してあげるようアプローチしていきます。

基本の動作は、頬下から目の下のくぼみまで脂肪を動かす動きとなります。

- ・目尻を片方の手で斜め上に引き上げながら、反対の手で頬下の脂肪を目の下のかくぼみの部分に移動するようなイメージで上に上にとすり上げる。
～化粧水などすべりのよいものをつけてから ※右左3回ずつ

ここは効果がでにくいと感じる場所ですが、諦めず根気よく続けることが大切です。

この動作を朝晩のお肌のお手入れ時に3回ずつすることを心がけて下さい。

第1章の頬の筋肉の運動との相乗効果で顔の印象が違ってくるはずですよ

第3章【皮膚へのアプローチ】

1：加藤式フェイスリフトマッサージ

さあ、いよいよ「加藤式フェイスリフトマッサージ」の説明に入ります。
今までのトレーニングでは、深い筋肉や脂肪に集中的にアプローチしていきま
したが、今度は皮膚自体を引き上げていくトレーニングになります。

これは私がたるみに悩んでいた時に、このたるみはどこから来ているのか？と
ふと疑問に思ったことがきっかけで開発したものです。

通常、顔というのは目に見える部分をさしていいますが、顔の皮膚は頭皮につ
ながっていることはご存じですよね。

でもほとんどの方がアンチエイジングを考えた時に、顔ばかり集中してお手入
れしています。

「私はシャンプーに気を遣っているわ」という方でも、頭皮とたるみの関係を
深く理解している方は少ないのではないのでしょうか？

頭皮も顔の皮膚と同様、年齢とともに弾力を失いたるんできます。
顔の輪郭を支えているのは頭皮です。頭皮2に対して顔は1という割合です。
頭皮が老化して弾力を失うと頭皮は薄く伸びてしまいます。重力の法則により、
皮膚は上から下へとたるんで、最終的には顔に文字どおり「しわ寄せ」がくる
のです。

フェイスリフト術はたるんだ皮膚を切り取る手術ですが、加藤式フェイスリフ
トマッサージは、これと似たようなことを切らずにやろう、というわけです。

顔の皮膚を頭皮に戻していきます。頭皮に戻った皮膚は髪の毛の中でドレープ
状になりますが、血行が良くなってくるので、そのうち弾力を増し引き締まっ
てきます。

【たるみ改善プログラム】

「顔のたるみを頭皮に戻す」

これは本当に効果絶大です。是非、実行してみてください。

1：【こめかみを引き上げる】

- ・こめかみを両手で斜め上に引き上げ、若返った顔を確認する。
- ・その状態のまま後頭部（ポニーテールをまとめる位置）まで、頭皮をもみあげるように皮膚を移動していく。
- ・後頭部に余分な皮膚を集めるイメージで、その部分をぐいぐい両手を使って揉み込むようにマッサージする。

2：【額を引き上げる】

- ・両手を額と髪の毛の生え際にあて上に引っ張っておでこのしわをのばす。
- ・その状態を保ったまま、こめかみと同様、後頭部に余分な皮膚を移動する。
- ・後頭部で皮膚を揉み込むようにマッサージする。

3：【顔側面を引き上げる】

- ・両手で顔を挟むように耳の上あたりに当てる。
- ・そのまま水平に移動させるように、余分な皮膚を後頭部に移動する。
- ・後頭部で皮膚を揉み込むようにマッサージする。

【たるみ改善プログラム】

4：【えり足を引き上げる】

- ・両手の親指以外の4本の指を、えり足にあてる。
- ・そのまま、首の後ろのたるみを引き上げるように、後頭部まで揉みながら皮膚を移動する。
- ・後頭部で皮膚を揉み込むようにマッサージする。

5：【頬下から引き上げる】

- ・片方の頬下から両手で脂肪と皮膚をすこしずつ引き上げるように交互に手を動かしながらこめかみまで移動する。
- ・そこから1と同じ動作（こめかみを引き上げる）をする。
- ・反対がわも同様にする。

《注意点》

- ・皮膚だけを無理に引っ張らないように！
- ・組織全体を引き上げるように出来るだけ力を入れなくて行う。
- ・毎日しない。一週間に2回～3回まで。
- ・回数はそれぞれ2回ずつ。

頭皮の血行が良くなれば、毛髪も抜けにくく丈夫になります。私はこのマッサージを始めるようになって、薄くなりかけていた生え際にしっかり髪が生えてきました。これには驚くやら。おまけの効用まであり一石二鳥の素晴らしいマッサージだと密かに自負しています。

顔全体を引き上げるのはもちろんですが、特に額のシワに効果があります。額の3本シワに悩んでいる方は、額の引き上げを主に行って下さい。

2 : 無添加化粧品で美肌をつくる

顔の老化に悩むようになると、今まであまり化粧品に興味のなかった人も、アンチエイジング系の化粧品を試してみたくなるものでしょう。

たるみに効果がある、シワに効果がある、と聞けば、わらをもすがる思いで、高額にもかかわらず買ってみたくなるものです。

私もありとあらゆる化粧品を今まで試してきました。有名どころのものは、国産、外資にこだわらず買いあさったといっても過言ではないでしょう。それなりに効果のあるものもありますが、ほとんどの化粧品は宣伝文句ほどもないのが現状です。

そんな私が本当に美肌に効果があると思えたのは、「無添加」の化粧品です。添加物を全く含まない自然のものだけで作られた化粧品のことです。乾燥肌が改善されたことをはじめ、もっとも効果のあったのは毛穴です。本当に毛穴が見えなくなりました。これには本当に驚きました。

どういうものを無添加化粧品というのか、また、どういう理由で肌を美しくするのか、ということは、「無添加化粧品でアンチエイジング！」という私のHPに詳しく書いていますので、興味がある方は是非のぞいてみてください。

【無添加化粧品でアンチエイジング！】 <http://mutenka.antiag-tarumi.com>

無添加の化粧品は色んなメーカーから出ていますので、ご自分に合ったものを選ぶとよいでしょう。

肌に合うものが見つければ、あなたの肌は生まれ変わると思います。
私がそうだったように…

3 : 体の中から肌を美しくする

25歳を過ぎたころから体内で新しく作られるコラーゲン量が減少していきます。コラーゲンは真皮に存在する線維成分として、肌の弾力やハリを保つ重要な働きをします。

・コラーゲンをサプリメントで摂った場合の美肌効果は？

コラーゲンはタンパク質の一種ですから、消化吸收の段階でいくつかのアミノ酸に分解されます。そのアミノ酸が毛細血管を通して真皮層に集結し、再度コラーゲンとして合体するという事は普通考えられない、ということで、その効果としては疑問視する意見がありました。

しかし、コラーゲンを摂取することの美肌効果が最近、京都府立大学の教授により明らかにされました。

《皮膚の傷修復 コラーゲンが促進》

「美肌効果」があるとされるコラーゲンが、皮膚にできた傷の修復にかかわる仕組みを、京都府立大の佐藤健司教授（食品機能学）らのグループが解明した。コラーゲンの摂取後に血中に残る分解物の一部が、傷の修復を助ける細胞の働きを促すといい、佐藤教授は「肌荒れ改善などに重要な役割を果たしている可能性が高い」としている。コラーゲンの働き的一端が確かめられたのは初めてという。

コラーゲンは皮膚や骨、腱（けん）などに多い繊維状のたんぱく質。肌の水分量を維持したり、骨密度の低下を抑えたりする効果は、動物実験などでわかっていたが、その仕組みは未解明だった。

佐藤教授らは、市販のコラーゲンを摂取した人の血中に、コラーゲンに多いアミノ酸・ヒドロキシプロリンが結合した化合物が長時間残ることを確認。その機能をマウスの皮膚細胞で調べたところ、コラーゲンを生み出して傷を修復する線維芽細胞が傷口に集まりやすくなることがわかった。

（2009年2月18日 読売新聞）

【たるみ改善プログラム】

コラーゲンの減少は即、老け顔に直結することになります。

もちろん、筋肉のたるみ、脂肪のたるみと相乗作用で顔の老化は進んでいくのですが、目に見える肌のキメや弾力は、コラーゲンなくしてはなしえません。

食品にもコラーゲンが含まれるものはありますが、十分な量を摂取するには、やはりサプリメントして摂るのが一番でしょう。

私も今はコラーゲンを朝夕摂るのが習慣になっています。しばらく飲まなければ肌のたるみを感じるので、やはりアンチエイジングには欠かせないものだと実感しています。

それと、これは愛煙家の女性にはショックな話ですが、たばこがコラーゲンを減少させて肌の老化を促すことが研究で明らかにされました。

たばこの煙にはコラーゲンを分解するコラゲナーゼという酵素を増やす作用があると、名古屋市立大学医学部の辻卓夫教授（皮膚科）のグループが薬科学誌ニューサイエンスに発表しました。

その一方で、ビタミンCやEなどを加えるとコラーゲンが分解するのを抑えられたということですから、どうしてもたばこを止められない方は、それを摂ればある程度は肌への害を抑えられるということになります。

とはいえ、たばこは百害あって一利なしです。いつまでも若々しい自分でいたいなら、たばこは絶対に止めるべきでしょう。

たばこを吸っている女性は、吸っていない同年齢の女性より平均して5歳肌の老化がすすんでいる、ということも明らかにされています。

アンチエイジングに禁煙はかかせない、ということですね。

第4章【おまけ：気になるところを攻める】

1：ほうれい線

女性のお悩みナンバーワンは、ほうれい線です。この口の横のハの字の影が濃くなると、本当に老けた印象になります。

ほうれい線は、まだ影のうちから徹底的にケアしなければ、本格的なシワに移行してしまいます。そうになるとなかなか消えません。しかし、シワになってしまった場合でも早めにトレーニングをすれば消えることもあるので、諦めずに頑張りましょう。

・ほうれい線の部分を、舌で押し上げ、線の部分を反対側に折り返すような気持ちで口の中からしっかりとクルクルなでる。

ようは、口の中からほうれい線を攻めるのです。折れシワは、放置すると定着するので、反対側に折り返して、その部分の緊張をゆるめてあげるのです。

舌をしっかり動かしますのでアゴの筋肉も鍛えられ、フェイスラインをシェイプアップする効果もあります。

2：目の下のたるみ

目の下のたるみによる膨らみ（目袋）は比較的早くからあらわれます。早い人で30代前半、40代ではほとんどの人が気になり始めます。

似たようなものに、「涙袋」というものがありますが、全くもって違うものです。涙袋は若さの象徴、目袋は老け顔の象徴と言えるでしょう。

目の下のたるみは、脂肪を押しつぶすような気持ちで行います。通常、目の周りというのは、優しくそっと、が基本と言われますが、私の方法は少々、力を入れて脂肪を押しつぶすように行います。

私はこの方法で、目の下のたるみがかなり改善されたのですが、この部分はデリケートで、また個人差がありますので、不安な方は、力を抜いてトレーニングして下さい。

・両手でグーを作り、親指を立ててその親指をこめかみに当てる。

・曲げた人差し指を下まぶたの目がしらに置き、そのまま目尻まで人差し指を滑らせる。 ～ゆっくり2回

必ず化粧水などを付け、すべりの良い状態で行うようにして下さい。またこれは肌への刺激が強いので、週2回を限度としてください。

目の周りの筋肉を鍛えるトレーニング（第1章）を併用することで、相乗効果があります。

3 : 上まぶたのたるみ

上まぶたがたるんでくると、とたんに目力がなくなります。若いころは二重でパッチリの自慢の目だったのに…と悲しく思う女性も多いでしょう。

では、上まぶたのたるみは何故おこるのでしょうか。

目の周りの皮膚はとても薄くデリケートです、しかし、若いころからの過剰なアイメイク、落ちにくいマスカラを強力に落とすリムーバーの常用で、まぶたは常にむくんだ状態、毛穴も広がり弾力性がなくなってきます。

それと、コンタクトレンズを外す時にまぶたを強く引っ張ったりすることも大きな原因の一つです。その小さな積み重ねが、目もとから目力を奪っていきます。

さらに、額の筋肉の垂れ下がり、頭皮のゆるみも結果としてまぶたのたるみにつながります。

上のまぶたのトレーニングで効果的なのは、加藤式フェイスリフトマッサージの額の引き上げです。その時、まぶたが引き上がる感覚をしっかり意識して行うようにしてみてください。

すぐには結果がでなくても、継続することでまぶたのたるみはかなり気にならなくなるはずです。

そして、アイメイク（特にアイシャドー）は無添加のものに切り替えて下さい。これ、本当に効果ありますから。

流行の色をつい装いたくなる気持ちは分かりますが、発色の良いアイシャドーの多くは、タール色素、鉱物油など多くの化学物質を含みます。常用することでまぶたはくすみ、浮腫んで弾力のない皮膚になっていくのです。

最後に

今回は私の無料レポートをお読みいただき、
誠にありがとうございました。

本当はまだまだ書ききれしていないのですが、紙面の都合上、たるみ解消に最も大切な部分を中心に書かせていただきました。

HP に載せていました他の項目は、引き続き、
私のブログ【 [たるみを解消して顔も体も10歳若返る★女磨き塾](#) 】
と、お送りさせていただくメールセミナーでお伝えしていこうと思っています。
なお、メールセミナーは不要になりましたらいつでも解除できます。

では、またお会いしましょう。

あなたがいつまでも若く素敵に輝けますように…

■ ブログ 【 たるみを解消して顔も体も10歳若返る★女磨き塾 】

<http://tarumi.livedoor.biz/>

■ ホームページ

【 無添加化粧品でアンチエイジング！ 】

<http://mutenka.antiag-tarumi.com>

【 日本セルフリフティング協会ホームページ 】

<http://self-lifting.jp/>

運営者：おきゃんママ（加藤 ひとみ）

プロフィール

<http://antiag-tarumi.com/profile/#pro>

このレポートはスゴワザ！の審査をパスしています。

無料レポートサイト スゴワザ! <http://www.sugowaza.jp>
