

CONTENTS

第1章



はじめに 2

たるみの法則3+1 9

肌構造	11	/	表皮と真皮	12	/	乾燥からくるたるみ(表皮)	13
加齢からくるたるみ(真皮)	15	/	肌の奥からくるたるみ(筋肉)	21			
たるみと腸	23	/	腸と美容	24	/	便秘で肌荒れ	27
食べすぎた腸	29	/	腸とサプリメント	29	/	肌から毒素	28
内臓と美容	31	/	腸と冷え性	33	/	腸とアレルギーによる肌荒れ	30
腸と糖質制限	36	/	腸とヨーグルト	37	/	腸と更年期障害	35
良いうんち	39	/	排便しやすい姿勢	40	/	お腹が冷たい・硬い	38
					/	まとめ	42

【失敗コラム】お客様が来ない

43

誰でも1分でできる簡単セルフケア

.....

リンパケア	46	／	リンパって何？	47	／	リンパ節って何？	48
リンパケアをする前に	50	／	マッサージはここから	51			
お顔のお悩みなら、次はここ	53	／	リンパで小顔	54	／	リンパで目元のむくみ	56
おまけ	57	／	リンパで二の腕	58	／	リンパで下半身	61
／		／	リンパでくびれ	62	／	リンパでくびれ	62
経絡（けいらく）ケア	63	／	経絡って何？	63	／	経絡ケアをする前に	65
経絡ケアの方法	65	／	小腸経で小顔ケア	66	／	小腸経ケアをやってみよう	66
三焦経で目じりケア	68	／	三焦経ケアをやってみよう	68			
大腸経でほうれい線ケア	70	／	大腸経ケアをやってみよう	70			
頭と顔はつながっている	72	／	経絡ケアとリンパケアの違い	74	／	筋肉ケア	75
筋肉ケアの成功例	76	／	筋肉チェック	77	／	ほうれい線対策（その1）	79
ほうれい線対策（その2）	80	／	超簡単トレーニング	83			
首のしわ・二重あご対策	85	／	目の下のたるみ対策	86	／	顔のたるみと僧帽筋	88

第3章



- 僧帽筋でたるみ対策（その1） 89 / 僧帽筋でたるみ対策（その2） 90
深層筋ケア 92 / 咬筋に触ってみよう 92 / 咬筋のほぐし方 94
側頭筋に触ってみよう 95 / 側頭筋のほぐし方 96 / 腸ケア 97
腸を揉む前に 97 / 自分で腸を揉んでみよう 98

【失敗コラム】逃げられた！

104

サロンで起きた成功談・失敗談



- 冷水で洗う 108 / 本気でシミ対策 110 / 日焼け止めのつけ方、選び方 111
肌に合うメイク、合わないメイク 113 / 気持ちが悪く落ちると顔がたるむ？ 114
美容ドリンクの飲み方 116 / エステは安いコースじゃダメ？ 119
摩擦は本当にシミになる？ 120 / 化粧品がばらばら 122 / ストレスニキビ 124

第4章



エステサロンFDの自己紹介

.....

131

【失敗コラム】ユニフォームが燃えた

129

美容シエルの塗り方（ニキビ・しわ）

125

／ あごニキビ

126

／ 乾燥の原因

127

おわりに

参考文献

146 144