

IMPHY™

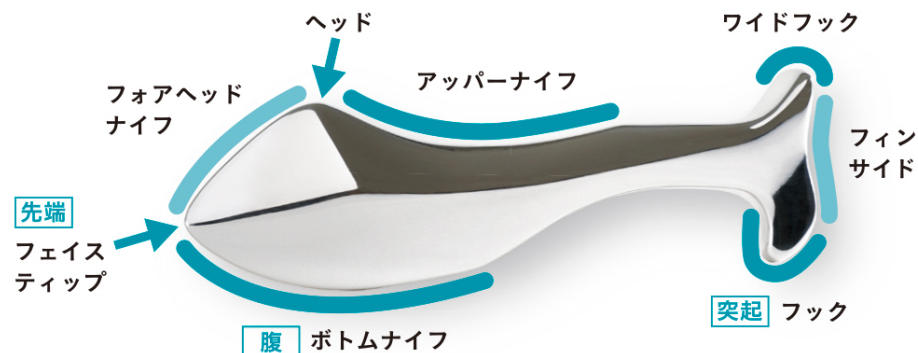
リリース スクレイパー 使い方ガイド

インフィ リリース スクレイパーは
顔・頭・体の細かい部分の筋膜リリースを
目的としたアイテムです。
顔や頭皮のお悩み、ハリやコリの気になる
部位にお使いください。



⚠ 使用上の注意事項

- 本製品を乱暴に扱わないでください。使用後はアルコール消毒をして常に清潔な状態を保ち、付属のソフトケースに入れて本製品に傷がつかないように保管してください。本製品に傷がある場合、使用時に皮膚を傷つけ炎症を起こす原因となります。
- 皮膚疾患や傷(瘢痕組織は除く)がある部位、日焼け、擦過傷、発疹、火傷の部位または筋筋膜に先天的な症状がある部位などには使用しないでください。
- 骨・腱・靭帯に直接使用しないでください。怪我や故障の原因となります。
- 体調が優れない時や飲酒時の使用はおやめください。
- 使用中に気分が悪くなった場合は直ちに使用を中止してください。
- 一部位での一度に行う継続使用時間は10秒以内にとどめてください。
- 力を入れ過ぎず痣(あざ)にならない程度の圧をかけてお使いください。極端に同一カ所を長時間使用すると、使い方によっては痣になります。
- 使用頻度は一日おき位のサイクルで行うことをおすすめします。過度な使用は細胞組織の損傷に繋がることがあります。
- 首・脇の下・腱の周囲・ひじ裏・ひざ裏・内腿は内出血しやすい(赤くなりやすい)のでお気をつけください。
- 目、鼻、口、耳の中には絶対に入れないでください。
- 目の周りをほぐす際には目に入らないように十分に注意してください。
- 首は皮膚が薄いため摩擦により傷つきやすいので注意してください。強い力をかけすぎないように優しくリリースしてください。
- 首回りをほぐす際、やりすぎると吐き気が起こる場合があります。気持ち悪くなりそうな時は使用をおやめください。
- お風呂の中では注意して使用ください。お風呂で温まった直後に使用すると毛細血管が拡張して内出血しやすく、痣ができやすくなります。
- 効果には個人差があります。
- 刺激量によっては筋肉痛、倦怠感、脱力感を伴うことがあります。
その場合は回復してから使用してください。
- 小さなお子様の手が届かない場所に保管してください。
- 本来の用途目的以外では使用しないでください。



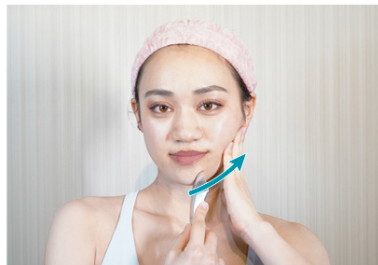
⚠ 使用してはいけない部位

- 表皮または真皮の損傷がある部位
- 外傷(火傷含む)の部位
- 日焼け、擦過傷、発疹または挫傷している部位
- 筋筋膜に先天的な症状がある部位

使用方法例

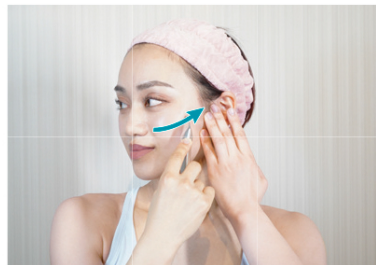
*左右交互:片方10秒以内を目安にリリースしてください

★…リリース スクレイパー



アゴ下

アゴを突き出すようにして片手でアゴの皮膚を耳に向かって引っ張ります。アゴの先から下顎角(エラ)に向かって撫でるように★を動かします。



頬

頬の皮膚を耳の方へ引っ張ります。鼻の横に★を当てて耳の前にある骨ばったところ(顎関節・頬骨)に向かって頬のたるみむくみを引き上げるイメージで動かします。



唇回り

唇を閉じたまま、唇のシワを伸ばすイメージで横に突っ張らせて、アゴに手を当てます。唇のキワから外側に向かって★を動かします。唇周りを一周ぐるっとリリースしていきます。



鼻の横

①小鼻の付け根に★の突起をあて、鼻の下に向かって動かします。
②ほうれい線の内側から鼻の下に向かって斜め下方に★を動かします。



頬(上部)

★の先端が頬骨に垂直に当たるようにして、頬の内側から外側に向かって斜め下に頬の肉を外側へ押し出すイメージで動かします。



目の下

目(眼窩[眼球が入っている骨のくぼみ])の下の骨を探し、片手でしっかりと骨を押さえます。★の先端を使い、目の下から目尻に向かって動かします。



目じり

片手で目の横の皮膚を外側へ向かって引っ張ります。★の先端を使い、目尻から目尻の外側に向かって斜め上方向に動かします。



目頭

★の先端を使い、目頭の横から眉毛の内側に向かって★を上方向に動かします。

※目の周りをリリースする際は絶対に目に入らないように十分注意してご使用ください。

使用方法例 *左右交互:片方10秒以内を目安にリリースしてください

★…リリース スクレイパー



眉間、まぶた

眉毛の下にある眼窩の上側の骨を片手で押さえます。その縁に沿ってアーチを描くように★を動かします。



おでこ

眉毛の上から前髪の生え際に向かって★を動かします。段差がある部分や引っかかるような部分を重点的にリリースします。



頭皮

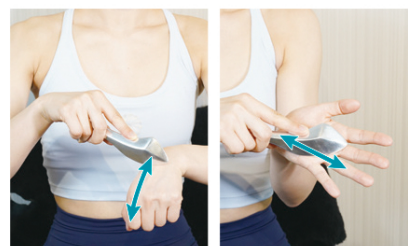
頭頂部、側頭部、後頭部を★でリリースします。気になる部分に★を当てて垂直に動かしたり上から下に向かって動かしたり、突起部分を使って押しほぐしていきます。



首

①首の後ろに★のフック部分を引っ掛けるようにして当てて圧をかけて押しほぐします。
②首すじに沿うように上から下に向かって★を動かします。

Other



手の甲/手の平/手の指

手の甲の場合は拳を軽く握って(手の平の場合は開いて)手の甲(手の平)と指の間をシワを伸ばすように★を両方向に動かします。



足裏/足の指

足裏は★の腹を使ってかかとから足の指の付け根の間を両方向に動かします。足の指は★の先端を使ってカリカリと動かします。