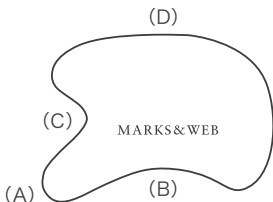


MASSAGE PLATE S・L

マッサージプレートのご使用について

■ご使用方法

クリームやオイルをなじませた肌に、プレートのA～Dの部分当ててすべらせることで、コリをほぐし血行を促します。イラストを参考に、顔や首筋、脚、腕などにご使用ください。入浴後の肌に、週1～2回を目安に続けていただくと効果的です。左右同じ回数を、軽い力加減でおこなってください。



■顔や首筋への使い方

1. (A)の部分を使って、耳の前を上から下に、耳の下を下から上に、鎖骨の上を内から外に3回ずつすべさせます。
2. (A)の部分を使って額、こめかみ、頬を、顔の中心から外へ向かって、1～2回ずつらせんを描くようにすべさせます。
3. (B)の部分で顔の中心から外へ、(C)の部分であごの先から耳に、(D)の部分で耳下から鎖骨に3回ずつすべさせます。

1.



2.



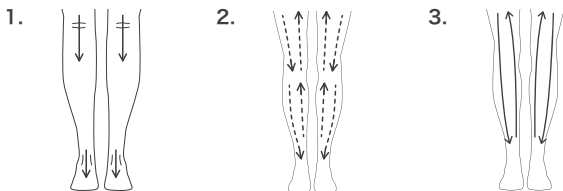
3.



■腕や脚への使い方

1. (A)の部分を使って、ひざの裏の中心から足首に向かってやさしく5回すべさせます。その後、(C)の部分でアキレス腱を挟むようにあて、下に向かって5回すべさせます。
2. (D)の部分を使い、太ももの外側は上から下、内側は逆方向へ各3回すべさせます。次に(B)の部分を使って、ひざの中心から指1本分外側をひざの下から足首へ、脚内側のくるぶしからひざ上に向かって、各3回小刻みにすべさせます。
3. (D)の部分を使って、脚の外側は上から下へ、内側は下から上へゆっくりと各3回すべさせます。

※腕も脚と同様にマッサージしていただけます。



■ご使用上のご注意

- ・本製品は磁器製です。使用のたびに必ず、割れやヒビ、欠けなどがないか確認してご使用ください。また、力を入れすぎないようにご注意ください。
- ・お肌に異常が生じていないかよく注意してご使用ください。お肌に異常があるとき、またお肌に合わないときは、ご使用をおやめください。
- ・使用後は、本体に付着したクリームやオイルをふき取るか、水や石けんで洗い、よく乾かしてから保管してください。
- ・お子様の手の届かないところで使用・保管してください。
- ・磁気製品の特性上、黒っぽい点が見られる場合がありますが、使用上の問題はありません。