

痛いから
いい!

令和は、顔も筋トレする時代。メイク無しでも小顔で美肌に。

マイナス15歳肌をつくる がんきん 顔筋ひっぺがしメソッド

2019年6月9日（日）発刊

株式会社あさ出版（代表取締役：佐藤和夫、所在地：東京都豊島区）は、那賀 洋子 著『**マイナス15歳肌をつくる 顔筋(がんきん)ひっぺがしメソッド**』を2019年6月9日（日）に刊行いたします。

“顔筋ひっぺがし”は顔の筋トレ

シミ、シワ、ほうれい線、たるみ、くすみ、乾燥……。多くの肌トラブルは、肌が本来持っている「自ら元気になろうとする力＝自己回復力」が低下することから発生しています。その大きな要因は、身体のあらゆる部位を包んでいる「**筋膜**」の「**癒着**」にあります。筋膜は、もともとはうるおいがあって柔らかいのが特徴です。しかし、動かない状態が続くと、うるおいがなくなり、徐々に萎縮して硬くなってしまふ「癒着」をおこします。

肌の自己回復力を取り戻すためには、顔の筋膜の癒着を解消し、もとの柔らかい状態に戻す必要があります。その方法が、顔の筋膜をひっぺがす（＝引きはがす）「**顔筋ひっぺがし**」です。

顔の筋トレともいえる顔筋ひっぺがしは、初めは**かなり「痛い」**ですが、徐々に筋膜が柔らかくなると痛みは和らいでいきます。

本書では、そのメソッドを開発した**デストロイヤー洋子**こと那賀 洋子 氏が、その仕組みから自宅で簡単にできる方法を具体的に解説しています。



顔が小さくなったのはもちろん、首も長くなりました。特に、目がしっかり開いたこと、鼻が小さくなったことがうれしいです。肌がすべすべで気持ちいいです。（26歳女性）

顔筋ひっぺがしをはじめてから、シミがどんどん薄くなっていき、いまではすっかり目立たなくなりました。乾燥からくる肌のカサつきも改善。まわりの人たちから、よく「何をしたの?」と聞かれ、そのたびにうれしい気持ちになります。（47歳女性）



自分で簡単にできる顔筋ひっぺがしメソッド

本書では、顔筋ひっぺがしメソッドの準備運動から、①頬②目のまわり③口のまわり④輪郭の各部位のひっぺがし、整理運動まで、一連のトレーニングの流れを自宅で1人でできるように写真付きで丁寧に解説しています。また書籍内のQRコードを読み取ることで動画でもご覧になれます。

目のまわりのひっぺがし

眼輪筋の癒着を引きはがします。
スマホの見過ぎなどによる目の疲れが解消されて、
ぱっちりした目元になります。



STEP 1 約10秒

両ひじをテーブルについて、その状態のまま両手の親指の腹を、眉頭から鼻筋にかけての、眼輪筋にあてます。親指に体重をかけながら、小さく円を描くようにほぐします。



体重をかけながら、眉尻に向かって、食器洗いのチューブを指で絞り出すように、ゆっくりと丁寧に指を5回滑らせませす。皮膚だけをつかんで上滑りしないよう、親指と人差し指で眉骨をしっかりとつかみましよう。反対側も同じように行います。



POINT

指を眼輪筋にぴったりと密着させ、体重をかけましよう。



POINT

触って奥にあるコリッとする箇所を見つけてほぐましよう。



左右5回ずつ

STEP 2

右のひじをテーブルについて、その状態のまま、右の眉骨の眉頭の部分を親指と人差し指でつかまします。

※上記写真は本書より抜粋

書籍名『マイナス15歳肌をつくる 顔筋(がんきん)ひっぺがしメソッド』

刊行日：2019年6月9日(日) 価格：1,296円(税込)

ページ数：96ページ 著者名：那賀 洋子

ISBN：978-4866671451

【目次】

はじめに

chapter 1 肌のあらゆる悩みを解決する「顔筋ひっぺがしメソッド」

chapter 2 自分でできる顔筋ひっぺがしメソッド

chapter 3 顔筋ひっぺがしの効果をより引き出す秘密のスキンケア

chapter 4 顔筋ひっぺがしQ&A

おわりに

【著者プロフィール】 那賀 洋子 (なか・ようこ)



大分県出身。30代で老化という壁にぶつかり、高級化粧品を使うことで若返ろうとするも、かえってどんどん悪くなる肌をみて化粧品に疑問を持ち始める。その中で、肌の自己回復力を取り戻す顔筋ひっぺがしのメソッドを独自に開発。実践したところ、みるみるに肌が生き返り、周囲を驚かせる。地元の大分でサロンを開業。評判は口コミで広がり、2015年には東京・麻布十番にもサロンをオープンする。セレブの間にも評判が広がり、全国各地から**経営者、モデル、医師**なども連日訪れている。日本テレビ『魔女たちの22時』等に出演。『美ST』『クロワッサン』『25ans (ヴァンサンカン)』等、様々なメディアに取り上げられる。その施術姿からデストロイヤー洋子と一部から呼ばれている。



書評・著者インタビュー・レクチャー・体験取材 等のご検討をいただければ幸いです。お問い合わせ先。

古垣 (フルガキ) TEL：03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com

株式会社あさ出版 東京都豊島区南池袋2-9-9 第一池袋ホワイトビル6階

または、美faceジム (東京都港区東麻布1丁目18-7 リヴェール林501 TEL03-6459-1445)