

목욕한 뒤의 마사지

—乳癌의 早期발견에도 도움을 준다

주 부
교 실

항상 여성은 얼굴에만 신경을 쓰고, 목이나 어깨나 가슴의 마사지는 잊고 있는 수가 많다.

특히 목은 나이가 그대로 나타나는 부분이기 때문에 내버려두면 나이보다 늙어 쇠일 우려가 크다.

다음은 목과 어깨, 가슴을 아름답게 함으로써 얼굴을 더욱 돋보이게 하고, 혈액순환을 돕는 마사지법.

목욕이 끝난뒤, 혈행이 좋아진 때를 이용하여 올리브기름, 마사지크림 등을 바르면서 시행하는것이 좋다. 피부가 지방 性인 사람은 유액(乳液)을 「달걀·과우더」로 두두려 주도록한다.

목, 어깨의 마사지

① 목의 근육은 엄지손가락과 둘째손가락으로 조이는것처럼 하면서 좌우의 손바닥으로 가볍게 비벼 올린다.

② 목의 뒷쪽은 두손의 손가락을 다 써서 원을 그리듯이 위에서 아래로, 다시 아래서 위로 손이 닿는데까지 왔다 갔다한다.

③ 어깨 양쪽을 손바닥으로 감싸안으면서 빙글빙글 돌린다.

④ 양옆 목줄기는 손가락으로 나선형

을 그리면서 上下로 비벼준다.

가슴 마사지

① 어깨에서 유방 중심부를 향하여 시행한다. 양쪽 모두 20번 이상씩 문질러 준다.

① 유방아래에서 그 양쪽, 위쪽을 어깨 방향으로 20번 이상씩.

② 목에서부터 내려와 흉골(胸骨)의 위를 지나, 유방의 중심에서 아래쪽으로 그리고 밖쪽에서 다시 목쪽으로.

④ 유방의 윗쪽을 원을 그리듯 빙글빙글 20번정도.

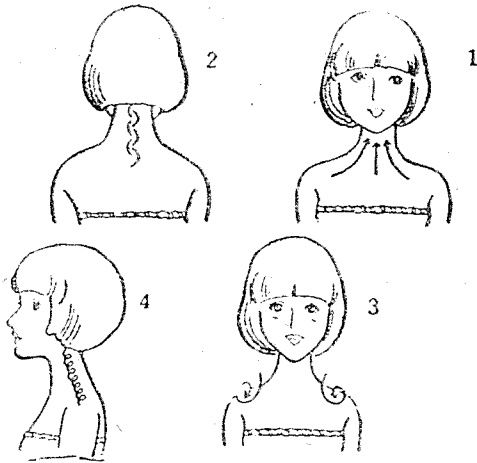
⑤ 유방의 위를 두손을 교대로 써서 오른손오른 왼쪽에서 오른쪽으로, 왼손오른 오른쪽에서 왼쪽으로 마사지를 한다.

★ 마사지가 끝난뒤엔 크림 끼를 지워버리고, 차거운 타올로 피부를 안정시킨 다음, 화장수를 바르고 「달걀·과우더」로 적어낸다.

★ 이러한 마사지 운동을 하는데 이상한 것명물이 만져지면 즉시 의사에게 가서 진찰을 받아야 한다.

<이 영 속>

목·어깨의
맛사지



가슴의
맛사지

