

津田攝子式静脈マッサージ

津田攝子式静脈マッサージは、流れの滞りやすい性質をもつ静脈の走行を解剖学的に捕え、強制的に押し流すことで、血行やむくみを改善するメディカル発想のマッサージメソッドです。

このメソッドの開発のきっかけとなったのは、頭頸部外科医の一言でした。「手術のとき、首の太い静脈を糸でしばった患者さんの顔は翌朝パンと腫れるけれど、リンパ節をとってリンパ管をしばった患者さんの顔は、翌朝さほどむくんでいない。」という外科医の経験に基づく事実は、むくみの主体は静脈にあるということ物語るものでした。

むくみが解消されると、余分な水分の重みでたるみがちに見えるフェイスラインがすっきりし、リフトアップや小顔効果が期待できます。

また、血行がよくなることで顔色が明るくなるなどのさまざまな美容効果をもたらします。

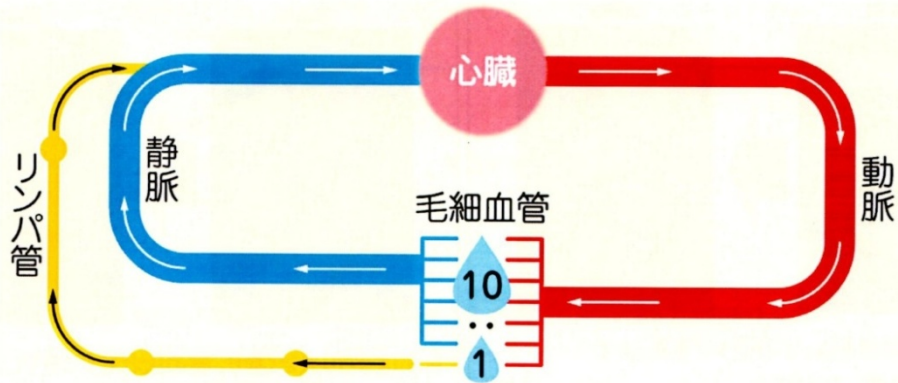
女優さんやモデルさんの撮影の前にこのメソッドを取り入れ、リフトアップさせることでメイクの完成度を上げるなど、その効果は美容のプロからも支持を得ているマッサージ法なのです。

今回は、津田攝子式静脈マッサージの簡単ホームケアメソッドをお教えします。

(静脈とリンパの違い)

一般に老廃物が余分な水分を排出する役割をリンパが担っていると考えられていますが、不要な水分や老廃物などを回収するのは毛細血管であり、運び出すのが静脈の働きです。リンパもその働きをしますが、水分の回収（水分再吸収）にいたっては、静脈が10に対してリンパは1なのです。静脈が回収しきれなかった不要な水分や老廃物を回収して再び静脈へ戻るのがリンパなのです。

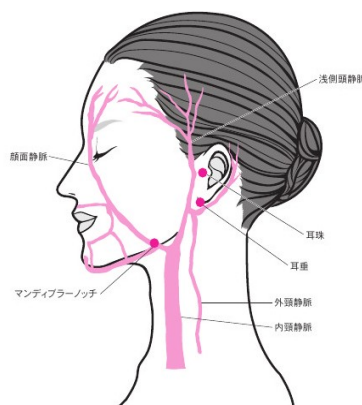
(図)



(津田攝子式静脈マッサージの基本)

津田攝子式静脈マッサージが効率が良いのは、静脈の中でもメインの走行を解剖学的に捕えて流すからなのです。静脈は心臓へ戻るルートなので、下へ下へと流すのが基本動作となります。静脈の流れに沿って正しい方向へ導くことが基本です。

(図)



(目標ポイントは3つ)

津田攝子式静脈マッサージの簡単なセルフケアは、3つのポイントを把握することで行えます。

① 耳珠(じじゅ)

耳の穴の前

顔の上半分の流れを集めるポイント

② 耳垂(じすい)

耳たぶ

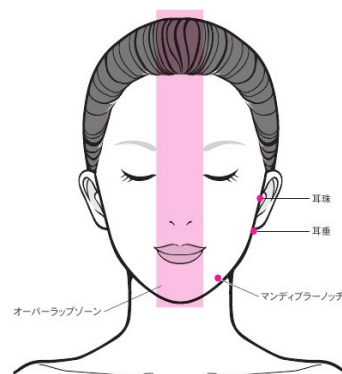
顔下半分の流れを集めるポイント

③ マンディブラーノッチ

あごの骨のくぼみ

顔のメイン道路である顔面静脈を流すポイント

(図)



(マッサージを行うときの注意点)

- (1) 血管の走行をはずさぬよう3本の指(第2.3.4指)の腹を使って流します。
- (2) 皮膚に指を押し当てて、すべらせながら流すイメージで行います。
- (3) 皮膚をごしごしとこすらぬよう、必ず指すべりの良い化粧品を多めにつけてから行いましょう。
強くゴシゴシすると、皮膚に負担をかけてしまいます。
- (4) 甲状腺疾患のある方、動脈硬化症が気になる50歳以上の方、高血圧の方は、首をマッサージする際は「ゆるめに」を心がけて行います。

(津田攝子式静脈マッサージ書き込み用メモイラスト)

講演当日、このイラストに矢印を書き込んでいただけます。

