



スラっと美しい首になれる
スレンダーネックケア
Beauty Lesson




本日の流れ

- レッスンの目的
- スレンダーネックとは？
- スレンダーネックケアの効果とは？
- 今の状態をチェックしてみましょう
- スレンダーネックになれるポイント
- スレンダーネックメソッドの実践
- スレンダーネックケアの効果をも高めるポイント
- スレンダーネックケアにおすすめのアイテム
- まとめ

レッスンの目的



スラっと長く、シワのない
スレンダーネックを手に入れる



スレンダーネックとは

- シワのない首元
- 長く伸びた首元
- くすみのない首元
- 艶やかな首元

スレンダーネックケアの効果とは



首のシワが目立たなくなる



血行促進により首のくすみが解消



首が長く見えて痩せて見える



小顔になる



肩こりが解消される



美人度が増す

名前：

日付：

チェックシート

今の状態を書き出して、振り返ってみましょう！

首元の悩みや気になるところ

気になる部分に丸を付けましょう



当てはまるものにチェックしましょう

- 首シワが1日中ある
- 首シワの深さが左右で違う
- 肩こりがひどい
- スマホを見るときに下を向いている
- 肩が上がりにくいことがある
- 二重顎が気になる
- 枕は高い方が寝やすい

講師からのアドバイス



チェックが5個以上ある人は

詰まり首の可能性が！



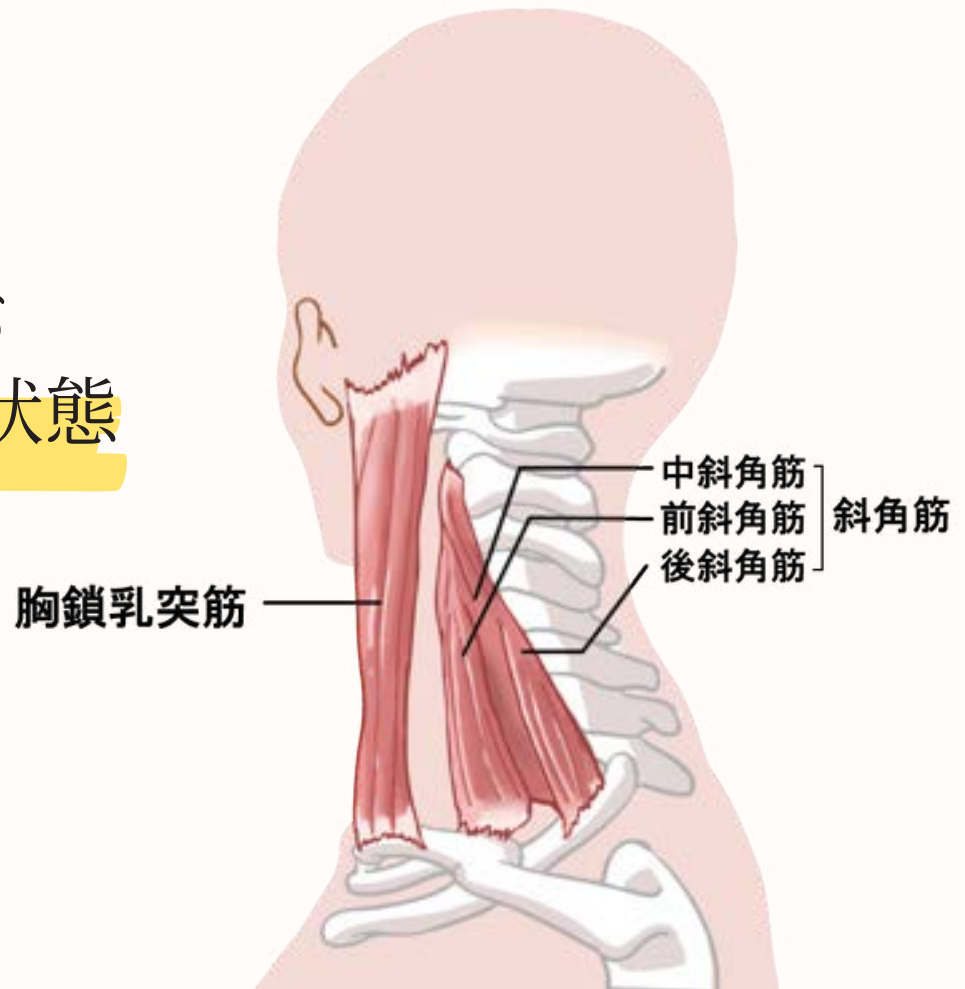
年齢を重ねると首が短くなる？

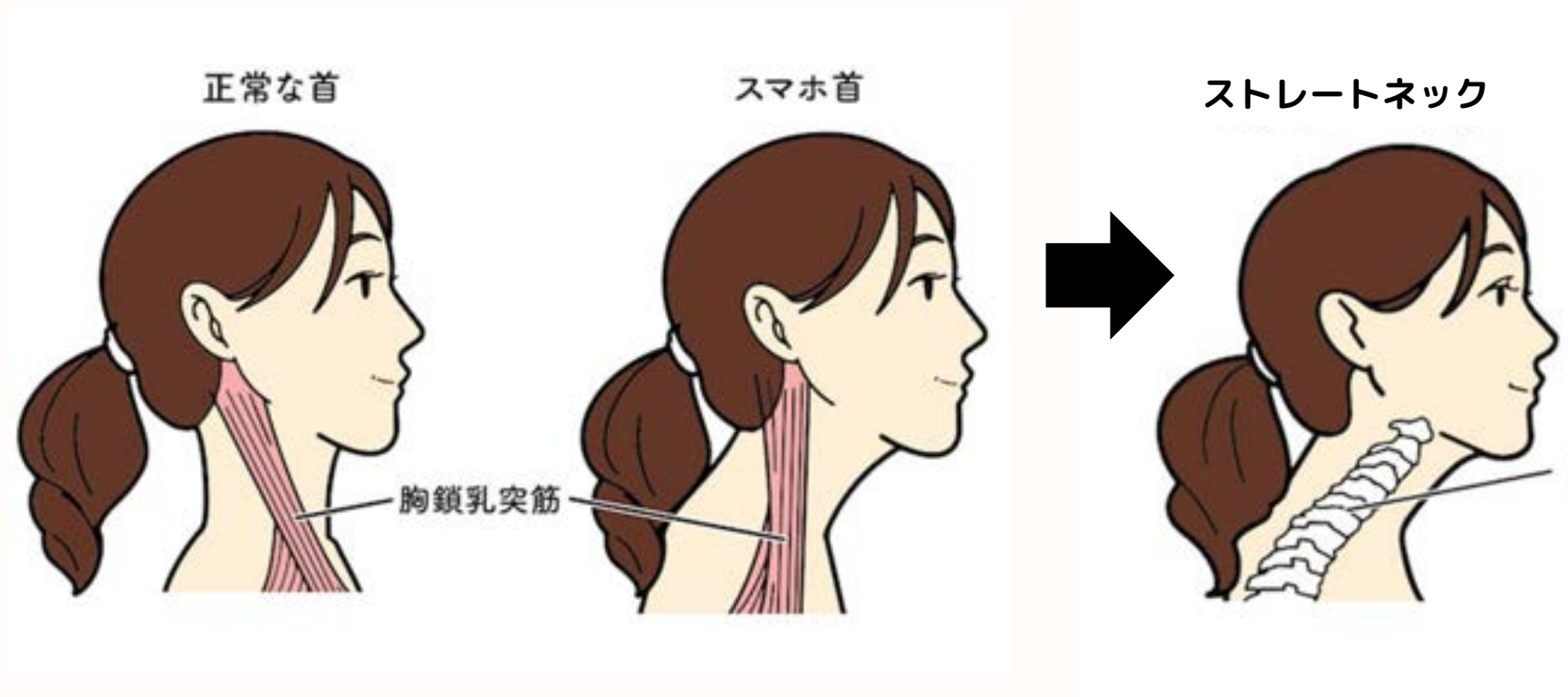
- 首が太くなる
- 肩が上がりやすくなる



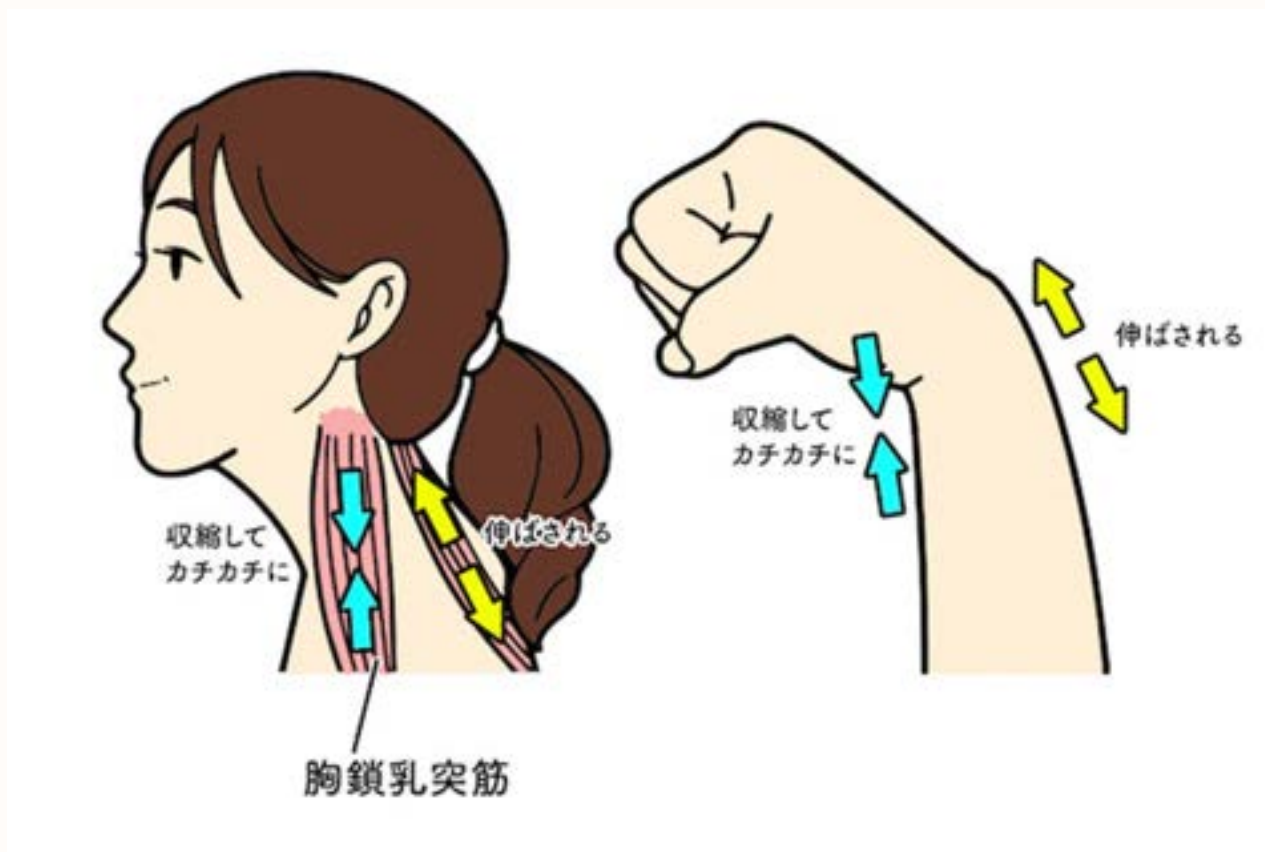
詰まり首の状態

胸鎖乳突筋が
硬くなっている状態





引用元：ソフトバンクニュース



首が常に前に出た状態だと首への負荷が大きくなる

引用元：ソフトバンクニュース

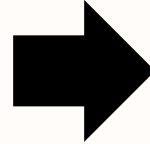
スレンダーネックになれるポイント

胸鎖乳突筋をぼぐして
伸びやかな首筋をつくる！



首のストレッチ力が衰えて
短く見えているだけ

この方も胸鎖乳突筋をほぐしています！



スレンダーネックケア
を始めましょう！



胸鎖乳突筋 “筋力度チェック”

チェック1

1. 両肩に指先をのせます
2. まっすぐ前を向いて
3. 水平にゆっくりと左を向きます
4. 指先が見えていますか？

※反対方向も同様に行います。

チェック2

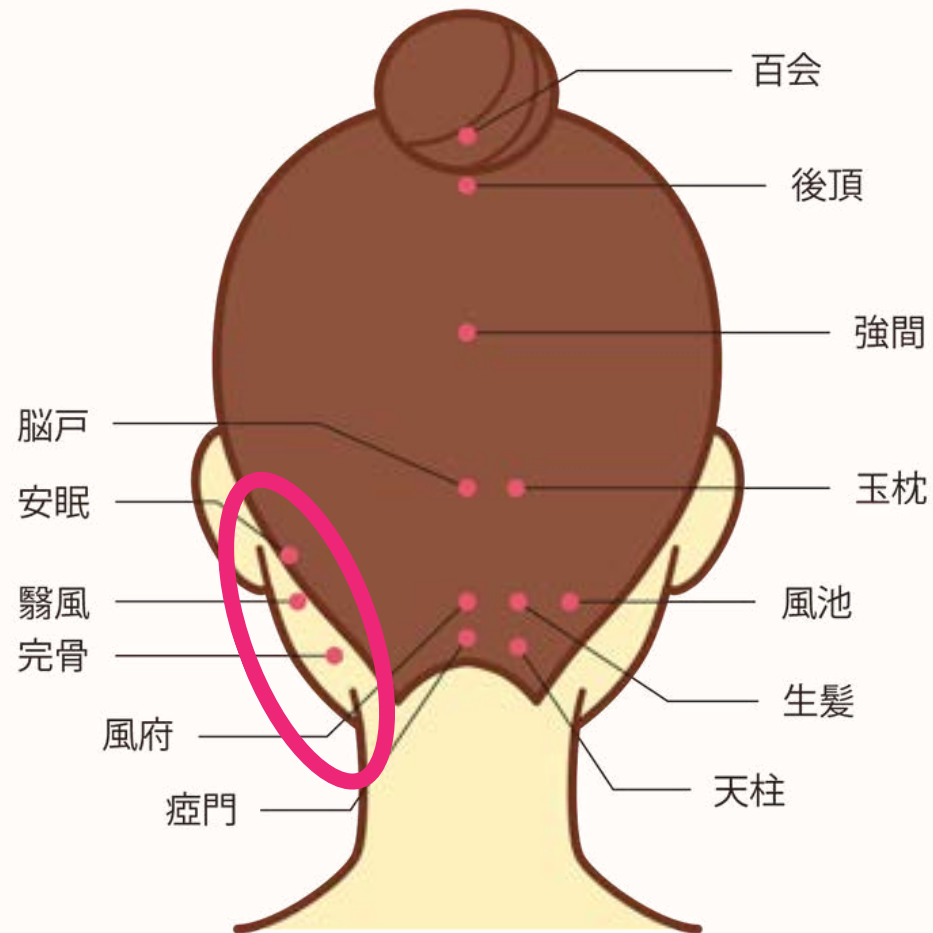
このポーズできますか？



筋力度チェックで
スムーズにできなかった人は
スレンダーネックケアを
定期的に行いましょう

Step1

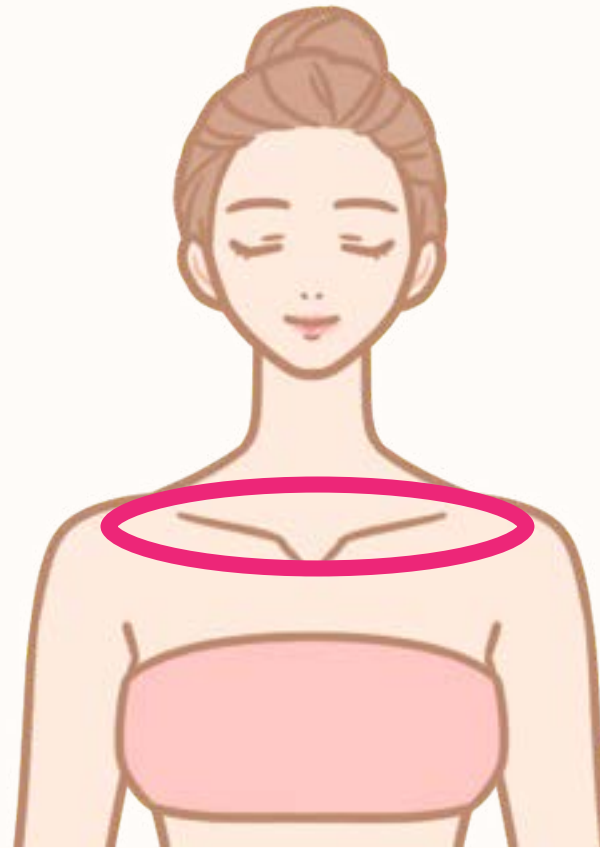
耳周りをほぐし
血流を促す



Step2

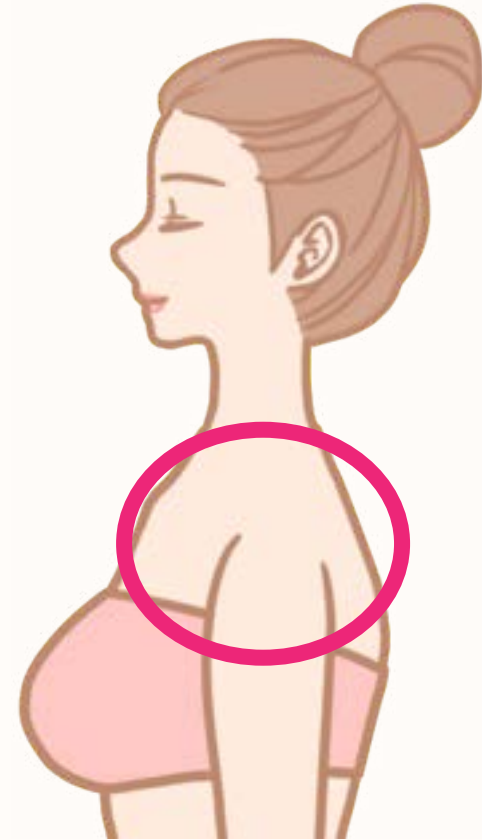
鎖骨周りをほぐす

- ・鎖骨上下の皮膚をつまむようにほぐしていく。
- ・鎖骨上部に指先を入れて、首を上下に動かす。



Step3

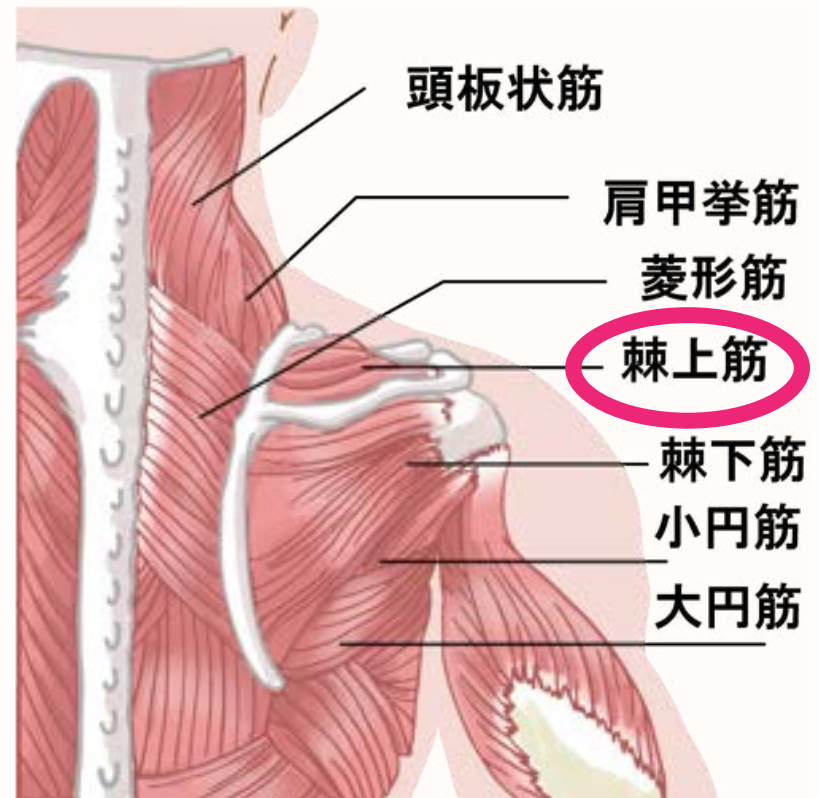
肩を回して肩甲骨周り
をほぐす



Step4

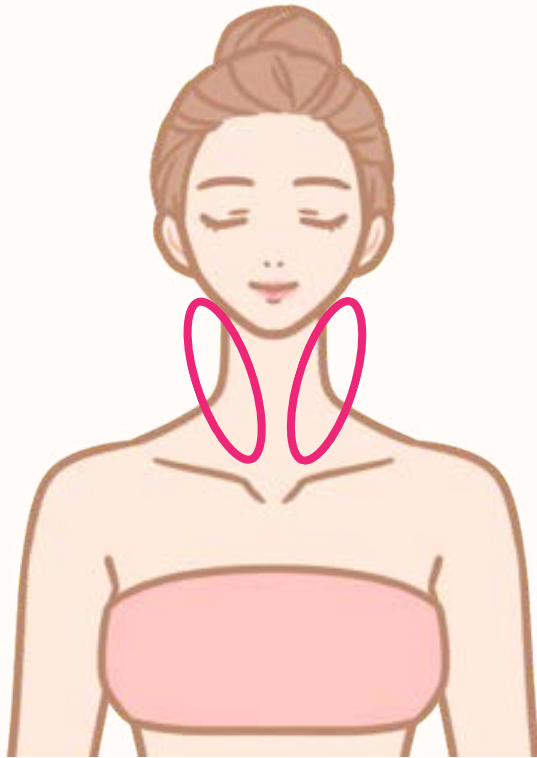
肩を下に押す

棘上筋（きょくじょうきん）にポイントを置いて上から下にゆっくりと押しましょう。肩と同時に肩甲骨の動きも意識しましょう。



Step5

胸鎖乳突筋をほぐす



- ①横を向いたら鎖骨に手を置く。
そのままゆっくりと下を向いてストレッチ
20秒。
(反対側も同じく)

- ② ①と同様横を向いた状態から少し後ろに
ストレッチ20秒。
(反対側も同じく)

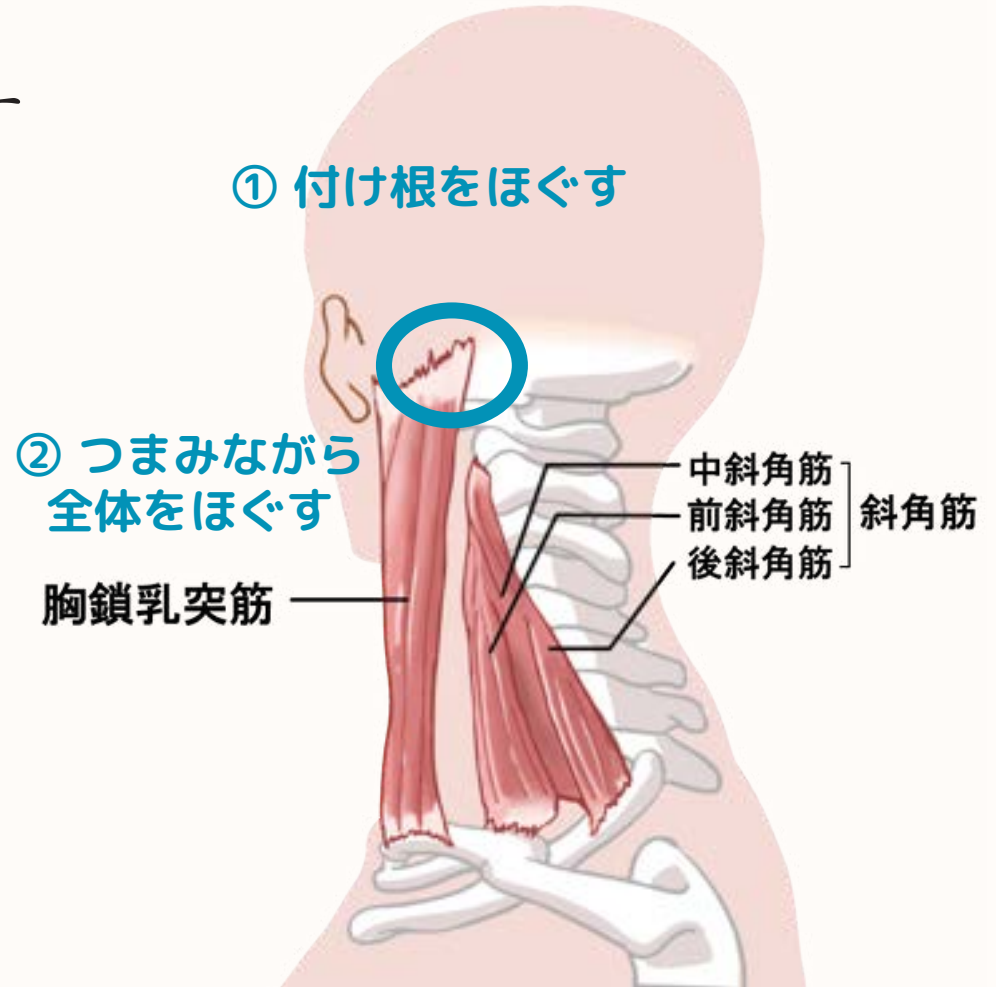
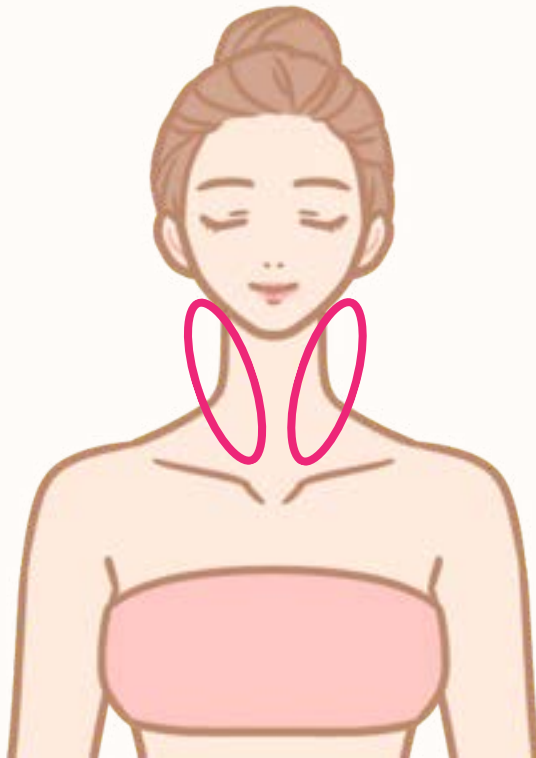


- ③両手を後ろでくみ斜め下に引っ張りながら
①②を行う



Step6

胸鎖乳突筋をほぐす



スレンダーネックケアの効果



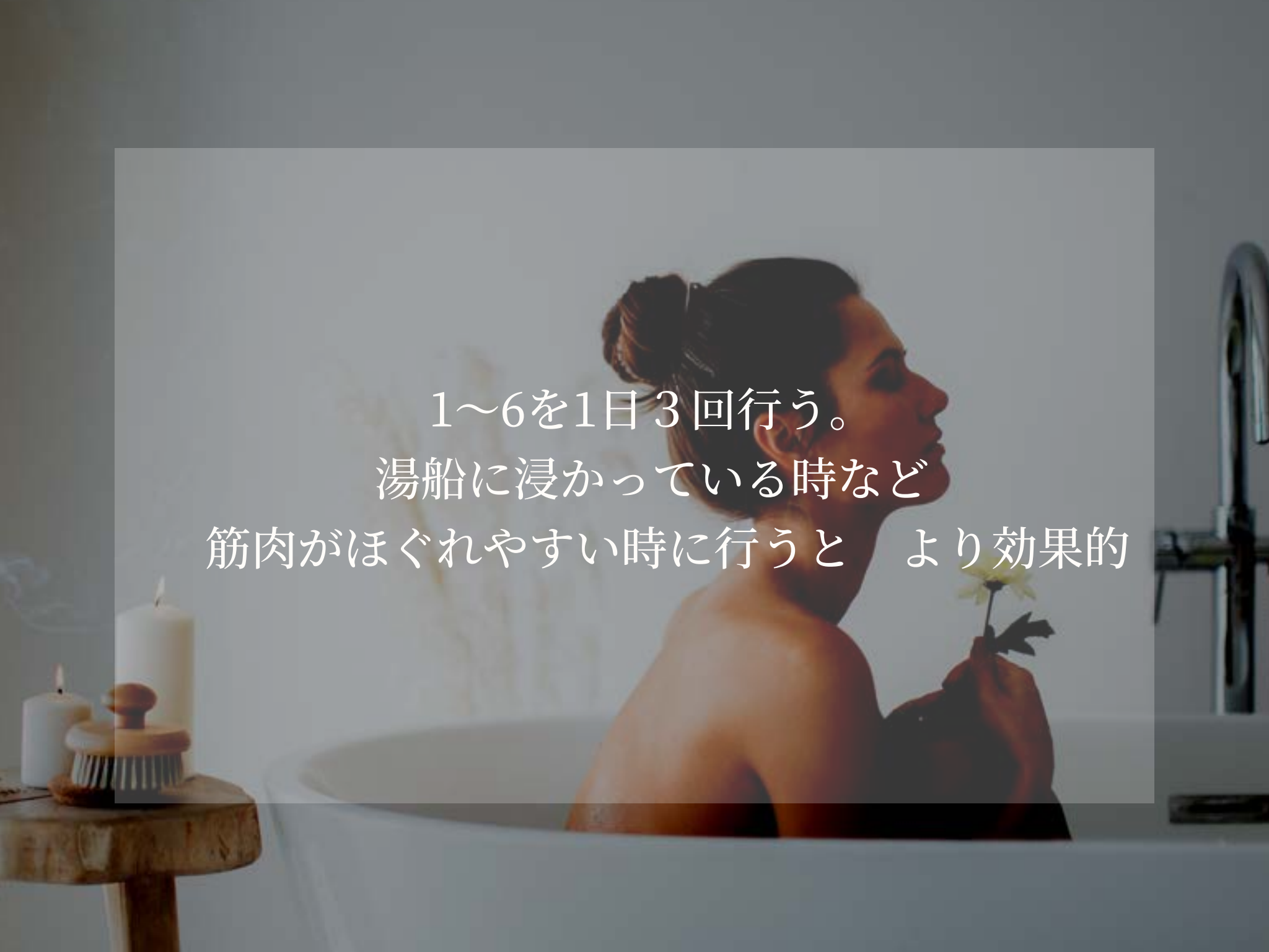
詰まり首



ケア直後



1週間後

A woman with her hair in a bun is sitting in a white bathtub, holding a small yellow flower. The scene is dimly lit, with a candle and a brush on a wooden stand in the foreground. The background is a plain wall.

1~6を1日3回行う。
湯船に浸かっている時など
筋肉がほぐれやすい時に行うと より効果的

ネックケアの注意点

- 首は自律神経との関わりが深い箇所
- 強いマッサージは首を痛める原因に
- 気持ち良いと感じる程度でOK

スレンダーネックケア おすすめアイテム



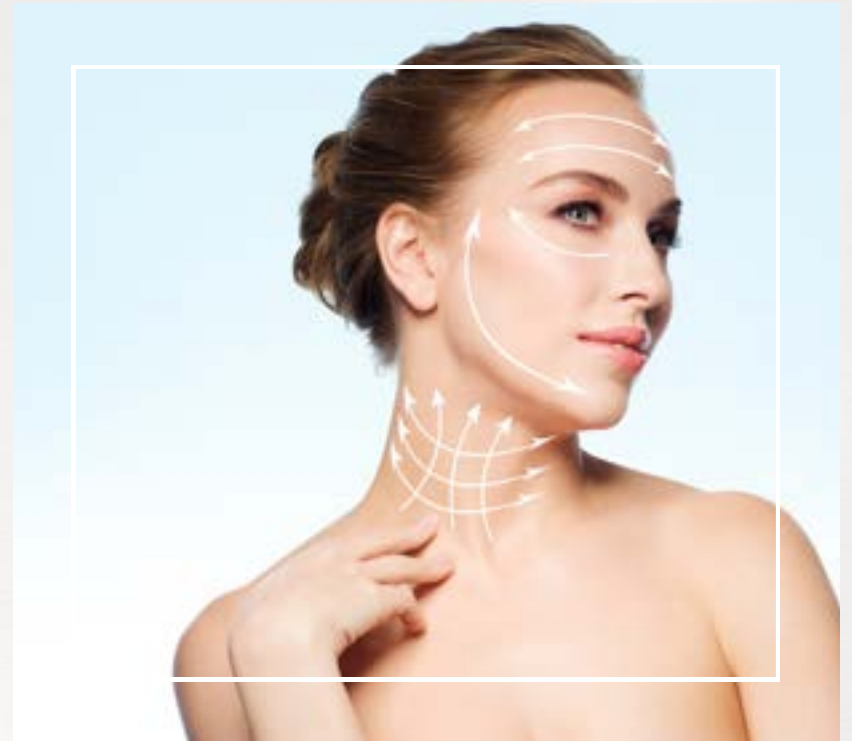
マッサージクリーム



かっさ

まとめ

スレンダーネックケアで
首のストレッチ力を高め
肩を正常な位置に戻し
伸びやかなネックラインを
手に入れましょう。



A photograph of a woman's profile, facing left. Her hair is styled in a neat, high bun. Her right hand is raised, with fingers slightly spread, near her neck. The image is set against a light gray background. A white rectangular frame surrounds the woman's head and neck. A dark brown horizontal bar is overlaid on the left side of the image, containing the text 'THANK YOU!' in white, serif, all-caps font. In the bottom left corner, there is a simple line-art illustration of a branch with several leaves.

THANK YOU!