

# ネックスリムコース

## 技術マニュアル

### 【60分】



#### 【準備物】

- ①ホットタオル2本  
(脚用1本・首/腕用1本)
- ②バスタオル(中)1枚
- ③ヘアキャップ

#### 【使用製品】

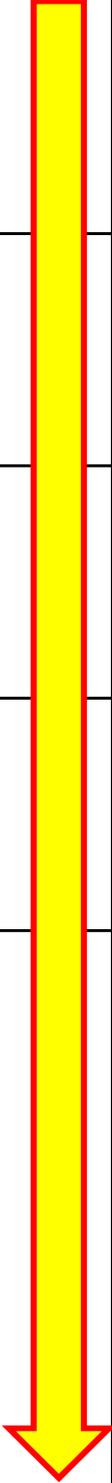
- ①ミラクルウェーブ  
or  
セル★ステラボディ&フェイス
- ②ファーミングジェル リマーゴ
- ③マッサージジェル ルトルス
- ④ナノローション オズモイスト
- ⑤リフレッシュローション
- ⑥シルバークローブ
- ⑦ネックスリムサポーター
- ⑧ドレナージュサポーターM



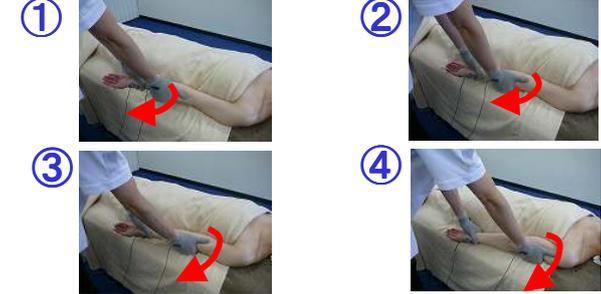
# 首(ネックスリムサポーター)

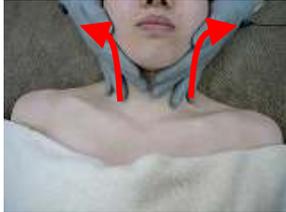
	手 順	手 技
1	お客様にベッドに座っていただきます	
2	ホットタオルでふき取り 背中・首・デコルテ・脇・腕	
3	リマーゴを塗布 デコルテ・首・背中	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 5px; margin-right: 10px;">リマーゴ(業) 1プッシュ</div>  </div>
4	ネックスリムサポーターに リフレッシュローションを噴霧	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 5px; margin-right: 10px;">リフレッシュ ローション</div>  </div> <p>* サポーターのステッチ部分(黒い)にリフレッシュローションを噴霧するとステッチ部分が早く消耗してしまいます。ステッチ部分は避けて、銀面全体に噴霧してください。</p>
5	ネックスリムサポーターを装着 *セルフで巻きます。 締めすぎていないか、苦しくないか必ず確認してください。 座った状態の装着時、指1本入るくらいの装着状態が目安です	 <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>技術者は前部分を 抑えます</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>お客様がマジック テープをとめます</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>前から見た図</p> </div> </div>
6	10分間通電 【ミラクルウェーブの場合】 フェイスモード7~8 【セル★ステラの場合】 フェイス機 レベル3 この時、頭に枕を設定 *お客様の首がらくな高さを ヒアリングしながら高さを調整	 <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>中判の バスタオルを 枕として使用</p> </div> 

	手 順	手 技	備 考
7	<p>リマーゴで腕～肩のマッサージ 内側から外側</p>  <p>全体的に塗布をしたら 僧帽筋を下げ 二の腕を内側から外側へ 手先にぬく</p>	<p>リマーゴ (業) 2プッシュ *片方1プッシュ</p>	<p>ネックスリム サポーター 通電中</p>
8	<p>ホットタオルでふき取り ひざ下～足先</p>		
9	<p>リマーゴを塗布 ひざ下～足先</p>	<p>リマーゴ (業) 1プッシュ</p> 	
10	<p>ドレナーージュサポーターMに リフレッシュローションを噴霧</p>		
11	<p>ドレナーージュサポーターMを足先に装着</p>  <p>足のアーチを作る様に しっかり巻きます つちふまず・アキレス腱 をとおります つま先を立てる様に アキレス腱にストレッチを かけて、とめます</p>		
	 <p>正しく巻けていると 図の様に足先の向きが 内側へ入ります！</p>		

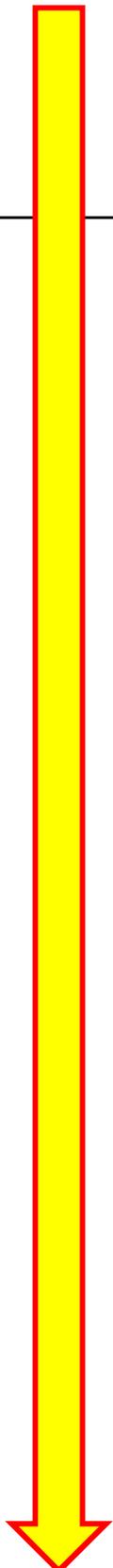
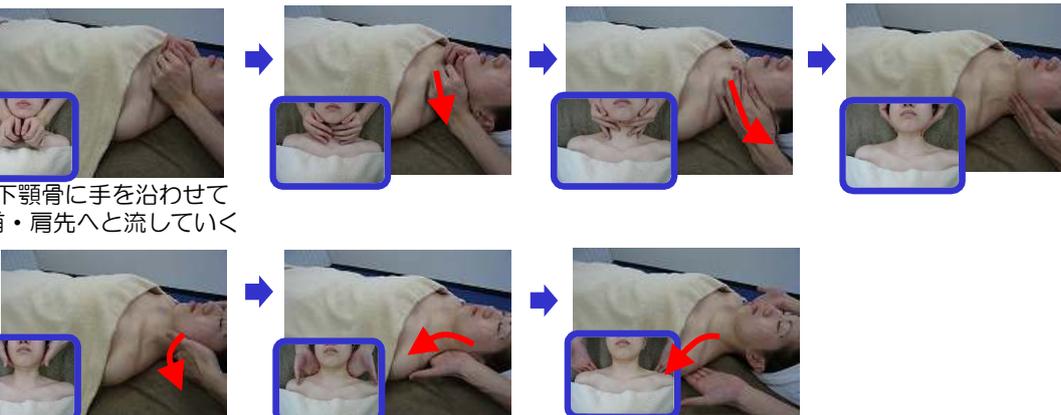
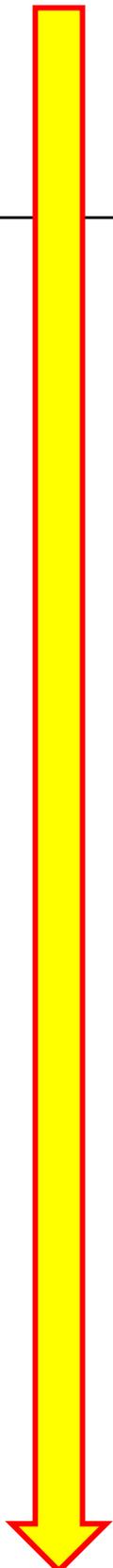


ネックスリムサポーターの10分間通電が終了したら、ネックスリムサポーターを外しシルバークロップを装着

	手 順	手 技	備考
12	<p>お客様と握手をし、肩を開く 末端の循環促進</p> <p>●20分設定 【ミラクルウェーブの場合】 ボディモードレベル8 【セル★ステラの場合】 ボディ機 レベル3</p>		
13	<p>手首の引き離し 手首のシワを伸ばす</p>		
14	<p>お客様の指間に手を入れて密着させ 片方の手はお客様の肘をまっすぐ伸ばす 関節への働きかけ</p>		
15	<p>手首を持ち、片方の手は手首上から 肩先に向かって内→外側へ開く 二の腕の引き締めと正しい位置へ戻す</p> <p>*手首～肩まで触らない箇所が無いよう上げていきますので、お客様の腕の長さによって触る箇所は異なります。</p>		
16	<p>肩を開くように三角筋を捉えて 開く</p>		
17	<p>腋窩の解放をしながら前鋸筋に密着し 関節可動域を広げる</p>		
18	<p>僧帽筋を本来の位置へ 下げる</p>		

	手 順	手 技	備考
19	片方の手は鎖骨間を挟み 片方の手で首のシワを後ろに戻しながら 密着		
ここまでのグローブ技術は片方ずつ行います。 両側の施術が終了したら、下記の手技へ			
20	鎖骨を挟んで両肩を開く 鎖骨周りの循環促進と姿勢改善		
21	下からすくい上げる様に 首のシワに働きかけ ●ここからレベル切り替え ミラクルウェーブフェイシャルモード8 セルステラフェイス レベル3	リフレッシュ ローション 	
22	首のシワを首の後ろに戻す様に密着		
23	片方の手は頭を持ち 片方の手は僧帽筋と背骨のラインを捉えて 首の引き離し		
24	盆の窪に指を密着させて お客様の顎を上げる 頭蓋骨と背骨のつなぎ目の循環促進		
ここでグローブ技術は終了			
25	足先のサポーターを通电 【ミラクルウェーブの場合】 ボディモードレベル8 【セル★ステラの場合】 ボディ機 レベル3		

# 仕上げのマッサージ(腕・デコルテ・首)

	手 順	手 技	備 考
26	<p>ルトルスでマッサージ 腕・肩・肩甲骨周りのマッサージ</p>  <p>全体的に塗布をしたら僧帽筋を下げ</p> <p>二の腕を内側から外側へ</p> <p>そのまま内側から外側へ手を交互に動かす</p> <p>指をぬく</p>	<p>ルトルス(業) 2プッシュ *片方1プッシュ</p>	<p>ドレナージュ サポーター 通電中</p> 
27	<p>デコルテ・首・フェイスラインのマッサージ</p> <p><b>デコルテ</b></p>  <p>デコルテ・首に塗布したら肩を外側に開く様にマッサージ</p> <p>左右に肩を開きながらマッサージ</p> <p><b>首</b></p>  <p>片方の手で頭をおさえ首～肩に流す</p> <p><b>オズモイスト(業) 1プッシュ</b></p> <p>ここで、首にオズモイストを塗布</p> <p><b>フェイスライン</b></p>  <p>下顎骨に手を沿わせて首・肩先へと流していく</p>	<p>ルトルス(業) 1プッシュ</p>	

手 順

手 技

備考

素手で頭皮マッサージ (タオルごしに)  
順番に従って、ラインをとりながらマッサージ

28



①眉頭の  
延長線上



②眉山の  
延長線上

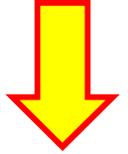


③眉尻の  
延長線上



④眉尻から  
横に

ドレナージュ  
サポーター  
通電中



足先のドレナージュサポーターを外す

ルトルスでマッサージ  
膝下～足先

ルトルス(業)  
1プッシュ

①



膝下に塗布

②



脛骨の外側×5回

③



脛骨の内側×5回

④



膝蓋骨周り×5回

⑤



膝を内側に入れながら  
膝下を流す×1回

⑥



くるぶし周りを流す×5回

29

⑦



くるぶし周り  
をほぐす×5回

⑧



足の甲をほぐす  
×5回

⑨



指先に抜く(指間)



技術者の  
関節を  
使いながら

オズモイスト(業)  
1プッシュ

\*ルトルスの粘性が無くなってきたら、途中で  
オズモイストで補充し、滑りを良くします。  
同時に、栄養補給・保湿もします。

ドライタオルで指ぬき&はらい

30

