

2023年12月20日（水）

株式会社R'VIVO

報道関係者各位

【女性1,000人に聞いた】顔のむくみと対処法

朝、顔のむくみが気になる約6割

多くの女性がセルフ対処では思うように解消できない

フェイシャルのプロが指南する「整形級！5分でできるむくみ解消法」

忘年会シーズン、酒を飲んだ翌日に顔がむくんでいるなんてことはありませんか？そこで、お顔に現れるお悩みや症状にアプローチではなく、その原因を顔から読み取りその原因となる部分をアプローチして本来のベストな状態に戻すように施術する「フェイシャルレメディ®」スクールを運営する株式会社R'VIVO（ヴィヴオ）代表で「フェイシャルレメディ®」デザイナーの岩崎 るみは、25歳以上55歳未満の有職の女性全国1,000人を対象に「顔のむくみとその対処法」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2023年12月13日

調査手法：インターネット調査

調査対象：25歳以上55歳未満の有職の女性全国

有効回答者数：1,000人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社R'VIVO 岩崎るみ 調べ」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

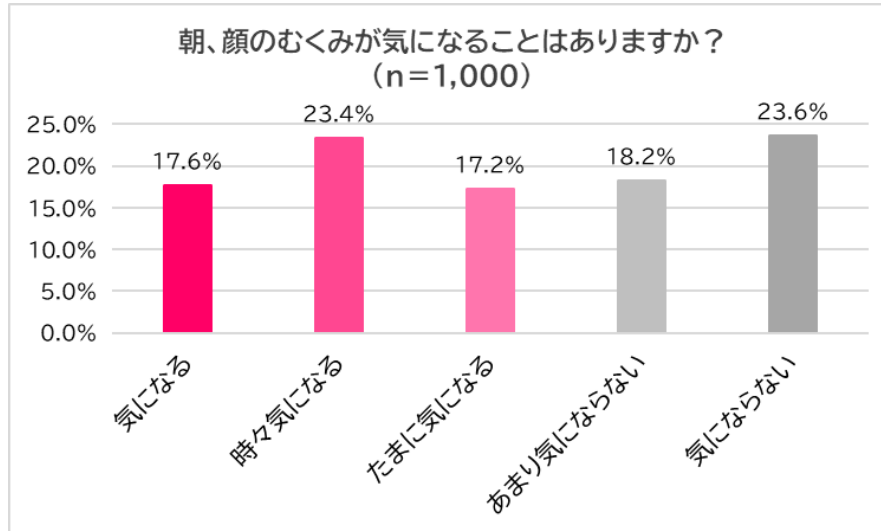
株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

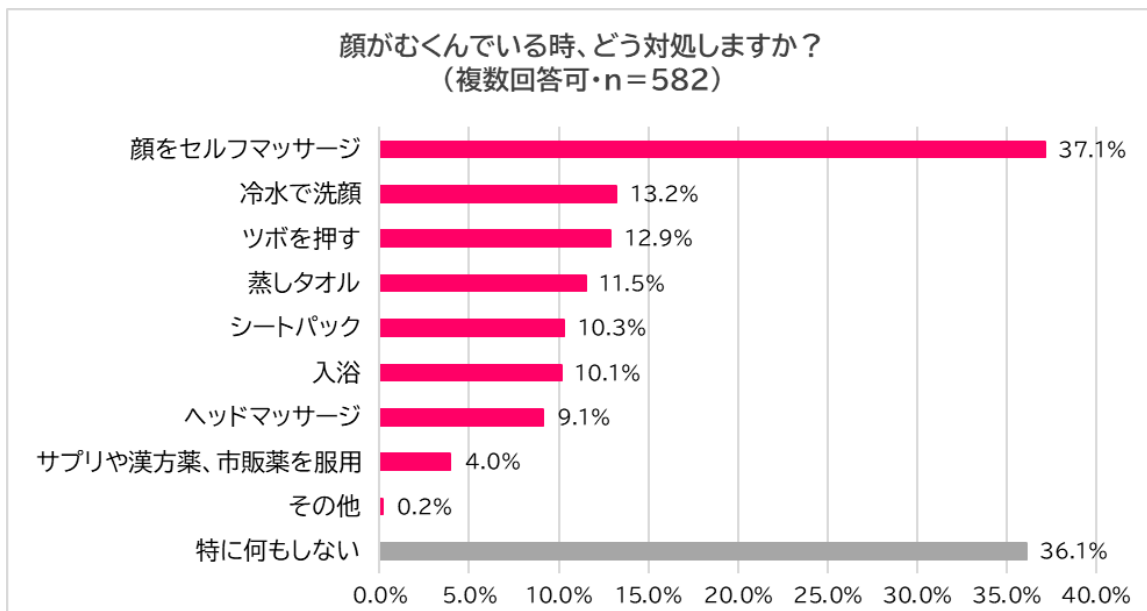
NEWS RELEASE

■ 調査結果

「朝、顔のむくみが気になることはあるか？」尋ねたところ、「気になる」（17.6%）、「時々気になる」（23.4%）、「たまに気になる」（17.2%）、「あまり気にならない」（18.2%）、「気にならない」（23.6%）となり、約6割（58.2）の女性が気になっていることがわかりました。



顔のむくみが気になっている582人に「むくんでいる時、どう対処するか？」尋ねました。最多は「セルフマッサージ」（37.1%）で、「冷水で洗顔」（13.2%）、「ツボを押す」（12.9%）、「蒸しタオル」（11.5%）、「シートパック」（10.3%）となり、6割超（63.9%）の女性が何かしらの対処をしている結果となりました。



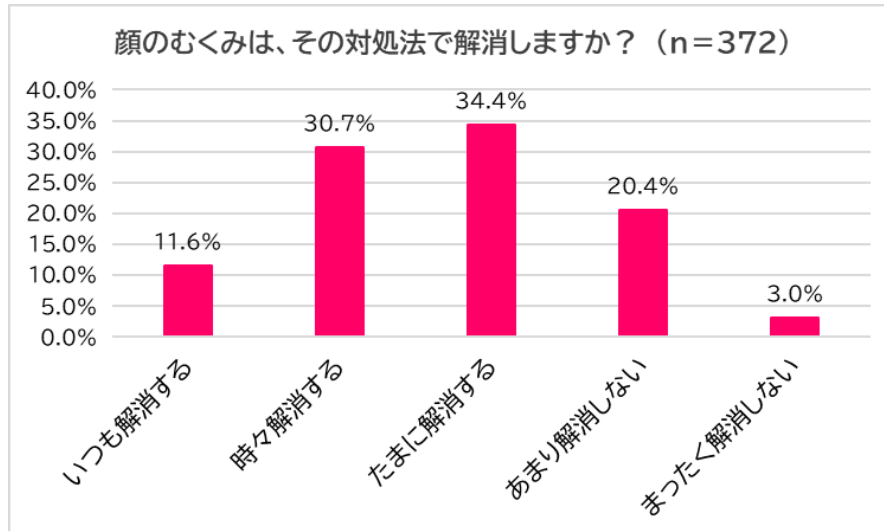
顔がむくんでいる時に何かしらの対処をする372人に「その対処で顔のむくみは解消するか？」尋ねたところ、3割超（34.4%）が「たまに解消する」と回答し最多。以下「時々解消する」（30.7%）、「あまり解消しない」（20.4%）、「いつも解消する」（11.6%）、「まったく解消しない」（3.0%）となりました。多くの女性が思うようにむくみを解消できていないようです。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

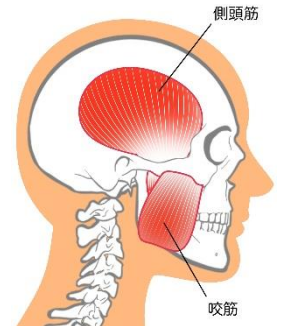


■「フェイシャルレメディ®」の開発者・岩崎みみが教える「整形級！5分でできるむくみ解消法」

顔のむくみは、側頭筋のコリを取れば解消します。

側頭筋は、基本的に噛む筋肉・咬筋（こうきん）の一種なので、奥歯を噛みしめると側頭筋も一緒に動きます。ストレスなどで無意識に歯を食いしばっていませんか？ 食いしばるほど側頭筋は鍛えられ、硬くなってしまいます。側頭筋が凝り固まると、血流が悪くなり、白髪の原因にも関係します。側頭筋を意識してこまめにほぐすことが若さを保つ秘訣です。

それでは、顔のむくみを5分で解消し、さらに小顔効果もあるセルフマッサージを指南します。



側頭筋のほぐし方



①5本の指の腹で、おでこのてっぺんから側頭部を通して耳の後ろに向かって流しましょう。（左図参照）

②側頭部を5本の指の腹で、頭皮マッサージをするように頭皮をつまみほぐしていきます。

③①→②を繰り返します。

凝り固まっていると痛みを感じるかもしれませんが、凝り固まった筋肉を緩めると良質な筋肉になり、リフトアップ効果を高めるだけでなく、むくみも取れるので、小顔にもなります。

側頭部にある経絡や反射上の感情は「怒り」です。（※1）怒りを抑え込むとより凝り固まりやすくなります。側頭筋がほぐれると、溜めた怒りの感情もほぐれ、血液が巡ってリフトアップします。

（※1）東洋医学では、ネガティブな感情があると経絡や反射区に関係の深い筋肉が凝り固まり、身体に不調が現れると考えられています。

整形級！リフトアップマッサージ法

①普段使っている乳液やクリームなどを顔全体に塗ります。

②耳の周りには老廃物が集まるリンパ節（ゴミ箱）がたくさんあります。そこに向かって、**上から下に向けて流すのがポイント**です。決して、下から上に上げないこと。

③親指と人差し指で「L」字を作り、人差し指の腹で目の下の部分を鼻の横からゴミ箱に向けて、車のワイパーのように流します。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

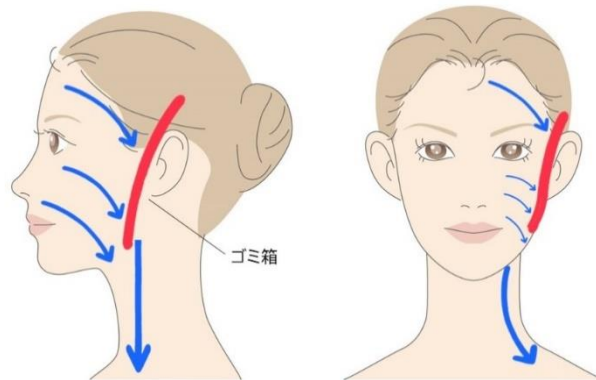
NEWS RELEASE

この時、親指と人差し指の付け根にあごを乗せて顔を支えます。こうすると、皮膚に対して人差し指の圧がかかりにくくなるため、皮膚を下げってしまうことを防げます。

④慣れてきたら、人差し指で首の方まで流していきましょう。

⑤手のひら全面でしっかりと顔を密着させながら、むくみの原因（老廃物）をゴミ箱に向けて、強い圧や摩擦をかけないようにやさしく流します。

⑥耳より下の部分も、皮膚を下げたり動かしたりしないで、斜め下のフェイスラインに向かって両手で流し、首を経由して下まで流します。



これらをマスターすれば、むくみもすぐに解消でき、リフトアップした若々しい顔をキープできます。

■「フェイシャルレメディ®」とは

フェイシャルレメディ®とは、予防医学を目的とした新しいフェイシャルエステのトリートメント手技のこと。機械や薬品などを一切用いずにハンド一本で行う顔への施術方法です。

開発者の岩崎は、その人の心身体すべてが顔に集結していると考えます。体内環境、骨格筋肉、性格、思考、感情、クセ、生活習慣、そして様々な体の不調和の原因を根本から改善する。体のすべてを本来のあるべき正しい状態に戻し、自己治癒力を高め自分で健康美をキープできるようにします。

■フェイシャルレメディ®とフェイシャルエステの違い

一般的なエステティックフェイシャルでは、お肌のコンディションを整える、ホワイトニング、しわ、たるみなどのアンチエイジングケアや小顔・リフトアップが今や当たり前になっています。

フェイシャルレメディ®ももちろんすべてのエステティック技術をベースとし、さらには見た目だけならば一瞬にして完了します。ただ、リフトアップした、小顔になった状態をどれだけ継続できるかということはもっと大切。顔に現れるお悩みや症状にアプローチするのではなく、その原因を顔から読み取り、原因となる部分をアプローチして、本来のベストな状態に戻すように施術していきます。なぜなら、表面の改善だけでは実は何も解決できていないからです。

顔の中には、すべてのご自身の健康と美容に関するものが兼ね揃っています。世界に浸透している補完医療の必要不可欠な部分を試行錯誤でブレンド・アレンジし、画期的なフェイシャル施術法を考案しました。そのため、このフェイシャルレメディ®を受ければ受けるほど、心身健康に導かれて、そこから美しくなることができるのです！

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

NEWS RELEASE

■ 岩崎みみプロフィール

1974年、兵庫県生まれ。延べ4万人のフェイシャルエステで顔に触れてきた実績を持つエステティシャン。

株式会社R'VIVO 代表取締役。一般社団法人フェイシャルレメディ協会 代表理事。

高校卒業後、重度のアトピー性皮膚炎で毎日のように内服・塗布していた薬のリバウンドに苦しみ、2年間寝たきりを経験する。そのことから、治療のために学び続けた健康美容の知識と経験を生かすべく美容関連の仕事につきたいと考え、大手エステティック会社に転職しエステティシャンに。その後、独立。現在は、神戸市内に店舗とスクール兼セミナールームのスタジオの2店舗を持ち、施術者、スクール講師として活動する2法人の経営者。

予防医学、脳科学、心理学、東洋医学の知識を用いて、フェイシャルエステティックのタッチ理論に基づいて技術アレンジをした「フェイシャルレメディ®」「クレンジングマスター®」を開発し、予約のとれないエステティシャンとして、メディアに多数掲載。

動員数8万人、日本最大級の美容見本市「beautyworld JAPAN」のメインステージ講演講師（連続7回登壇）や「2020ミス・ジャパン ビューティキャンプ」「2021ミス・ジャパン ビューティキャンプ」講師の経歴を持つ。

著書に『健康美人の作り方』（フレグランスジャーナル社）がある。

また、2023年4月にはYouTubeチャンネル『**るみ先生のマインドエステ**』を開設。

YouTube : <https://www.youtube.com/@rumi-iwasaki>

URL : <https://iwasakirumi.com/>



■ 会社概要

商号：株式会社R'VIVO（ヴィヴォ）

所在地：兵庫県神戸市中央区三宮町1-4-11-5F

代表者：代表取締役 岩崎みみ

設立：2018年3月6日

資本金：5,000,000円

事業内容：エステティックサロンの経営、美容関連事業の経営に関するコンサルティング、美容関連医薬に関する教育及びスクール運営、ビジネスコンサルティング、化粧品メーカー販売

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail : kimura@ebichoco.com