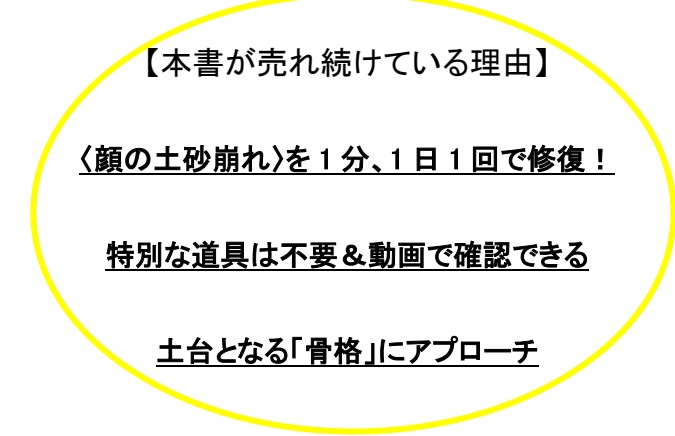


〈顔の土砂崩れ〉をわずか1分、1日1回で修復する一冊  
『骨格小顔 1分メソッド』  
発売前重版から、たちまち4刷！

株式会社オレンジページ(東京都港区)が3月15日(金)に刊行した“予約の取れないセラピスト”三木まゆ美さん監修『骨格小顔 1分メソッド』は好評につき発売1カ月で4刷の重版となりました。1日わずか1分で加齢による顔のたるみを改善する、三木さんの驚きのメソッドを紹介する本書は、予約が殺到し発売前に重版。その後も各書店やネット書店で話題となり、売れ続けています。



『予約の取れないセラピストの 骨格小顔 1分メソッド』  
(監修/三木まゆ美)

年齢による〈顔の土砂崩れ〉を1分、1日1回で修復！

ほおのたるみ、二重あご、目のくぼみやまぶたのたるみ etc.年齢とともに気になる〈顔の土砂崩れ〉による老化現象。年だから仕方がないとあきらめていたかたや、時間やお金をかけるのは…と二の足を踏んでいたかたにも、これなら始められると話題なのが、本書で紹介している「骨格小顔メソッド」。1つのメソッドはわずか1分、1日1回でOKと、気負わず続けられます。

特別な道具は不要、すべて動画でも確認できる！

本書では、自分自身の手で、顔の土台となる骨格を整えて、キュッと引き締まった小顔をめざすためのメソッドを、わかりやすい解説写真とともに紹介しています。各メソッドはすべて動画でも確認できるので実践しやすく、特別な道具は不要。この一冊で、だれでも気軽に始められます。

動画「フェイスラインのたるみを引き締める！」

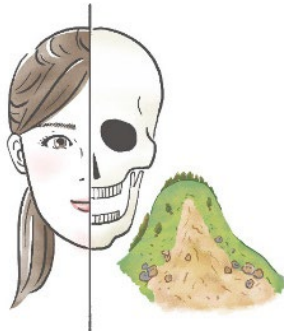
<https://youtu.be/fnKSRhtwmTI?si=yDAU30ELzjE3wUhx>



## 土台となる「骨格」にアプローチ！

皮膚や筋肉といった表層部でなく、土台となる「骨格」にアプローチするのがこのメソッドの大きな特徴。「顔の表面ではなく、土台である「骨格」を本来あるべき位置に戻すことで、顔の形が整い、フェイスラインや皮膚のたるみが引き締まり、肌のハリもよくなります」と三木さんは語ります。実践した読者からは、「効果が出やすく、しかも持続する」という驚きの声が続々と寄せられています。

### 〈顔の土砂崩れ〉を修復する骨格小顔メソッドとは……



「年齢を重ねてお尻が大きくなった、という話はよく聞きますが、これは骨盤が開くため。骨盤と同様、頭蓋骨も年齢とともに少しずつ開いていきます。まず、あごが下がり、顔が縦に伸びます。骨同士にすき間ができるので、鼻は横に広がり、目の周りは斜めに広がっていく。……言わば〈顔の土砂崩れ〉によって、顔がたるんだり大きくなるのです。ですが、骨格の構造を理解することで、骨の位置をあるべき場所に戻せることがわかりました。それが骨格小顔メソッドです」(三木まゆ美)

序章「骨格小顔メソッドで顔は変えられる」より

### ■三木まゆ美 「骨格小顔セルフケア®」開発者／「骨格ボディメイクセラピスト養成講座」主宰

自身の外見コンプレックスがきっかけで会社員からエステティシャンへ転身。某大手エステサロンにて経験を積み独立。医療、治療、美容など、15年間にわたりキレイになるための方法を学び、ビジネスパートナーとともに人体に対して構造的にアプローチする「骨格ボディメイク」を開発。「骨格」にフォーカスしたユニークなメソッドと劇的な効果が話題を呼び、予約の取れないセラピストとなりメディア取材や共同開発依頼が殺到するように。現在はセラピスト養成講座を主宰し、受講生にメソッドを伝授。骨格を変えることで、体と心が軽やかになり人生が変わる人が続出中。Instagram <https://www.instagram.com/mona.risa.mm>

### 『予約の取れないセラピストの 骨格小顔 1分メソッド』

(監修・三木まゆ美)

2024年3月15日(金)発売 1760円(税込)

A5版、平綴じ、総ページ116ページ

<https://www.orangepage.net/books/1785>



<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 16F 株式会社オレンジページ

総務部 広報担当:遠藤 [press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp)