

# アイマスク × 耳栓

快適な睡眠を  
あなたへ…



アイマスク

光を遮り  
心地よい眠りへ



耳栓

静かな世界で  
朝までぐっすり

- ✓ 立体的で高い遮光性
- ✓ 長時間使用しても蒸れにくい
- ✓ ゴム紐2本付きでサイズ調整可

- ✓ 軽くて柔らかいウレタン素材
- ✓ しなやかなフィット感
- ✓ 遮音性抜群

## 今日の疲れを優しく 癒してあげましょう

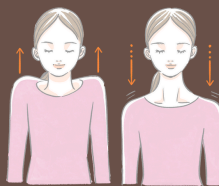
### 首すじ

親指以外の四指で  
頭をつかみ、親指で  
首すじを押すように  
マッサージ



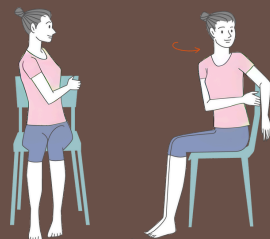
### 肩の上げ下げ

肩を上げて少し止  
め、息を吐きながら  
力を抜いてストンと  
落とす



### 腰

腰を伸ばして、  
からだを後ろにひ  
ねり、背もたれを  
つかむ



### 背中

両手を組んで前へ  
伸ばし、おへそを  
のぞきこむように  
して背中を丸める



### 上半身

両手を組んで上に  
伸ばしながら胸を  
張る

