

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター

May
2023



**表情筋エクササイズで頬のたるみ解消！
割り箸一本で口角が上がり、ニッコリ笑顔に！**

さわやかな新緑の季節となり、外出する機会も増えてきましたね。外出先で人に会う時に気になるのが表情。表情は人の印象をつくります。そこで、今回は、表情筋を鍛える簡単な方法をご紹介します。若見え笑顔で外出を楽しみましょう。



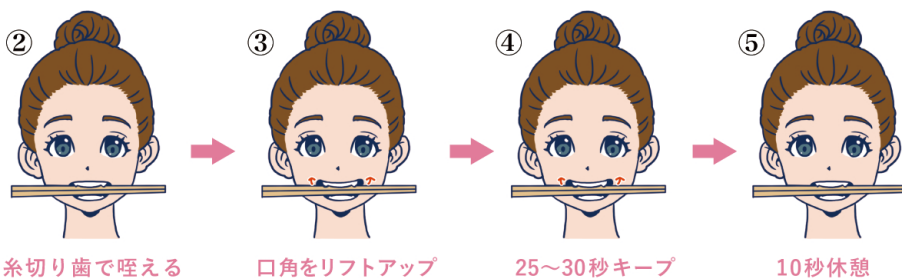
表情筋は動かさないと硬くなる

顔には数多くの表情筋があります。表情筋が硬くてスムーズに動かないと不機嫌に見えたり、感情がわかりにくかったりして、周りに与える印象が悪くなりがち。また、血液やリンパの流れが悪くなるため不要物が溜まって肌が硬くなり、むくみやくすみにつながります。表情筋を鍛えると、表情が豊かになるとともに、顔の血行が良くなり、頬のたるみなどが改善されやすくなるというメリットがあります。

口角アップのやり方

ここでは、数ある表情筋の中でも特に頬のたるみや表情に影響する口の周りの筋肉を鍛えるエクササイズをご紹介します。やり方はとっても簡単。下がりやすい口角を上げて明るい笑顔を作るエクササイズです。

- ① 割り箸を用意します。（割らずにそのまま使います）
- ② 割り箸を左右の糸切り歯部分でくわえます。
- ③ 左右の口角を割り箸より上方向にリフトアップします。
- ④ そのまま25～30秒ほど、その状態を維持します。
- ⑤ 割り箸をくわえたまま口角を戻して10秒休憩します。
- ⑥ 再び③～⑤を3回繰り返します。



回数ごとに口角をしっかり引き上げてみましょう。

このエクササイズは、割り箸を使うことで口角が上げやすくなり、大頬骨筋を鍛えることができます。割り箸の代わりに歯ブラシを代用してもできます。

今日の
雑学
It's a Trivial!!

蛙始鳴

(かわずはじめてなく)

暦の七十二候の一つ。野原や田圃でカエルが鳴き始める頃です。二十四節気では立夏。目に青葉が美しい季節となりました。2023年は5月6日～10日。

