

News Letter

鍼灸・マッサージきらりニュースレター



表情も使う機会がないと衰える!?
ストレッチで若々しい笑顔になろう!

表情筋ストレッチでアンチエイジング

顔には表情筋という筋肉があります。人と対話をする時に、無意識に動かして感情を表現しています。しかし、一日中、テレビやパソコンの画面などを見続ける生活をしていると、動かす頻度が減り、表情筋が衰えてしまいがち。無表情に見えてしまったり、たるみやシワにもつながります。あまり人と会う機会がなかった日は、ストレッチで表情筋をほぐし

しょう。豊かな表情ができたり、血流が良くなりアンチエイジング効果が期待できます。ただし、表情筋は皮膚と直接つながっているため、やりすぎて皮膚への負担が大きくなるないようにしましょう。



基本の表情筋ストレッチ

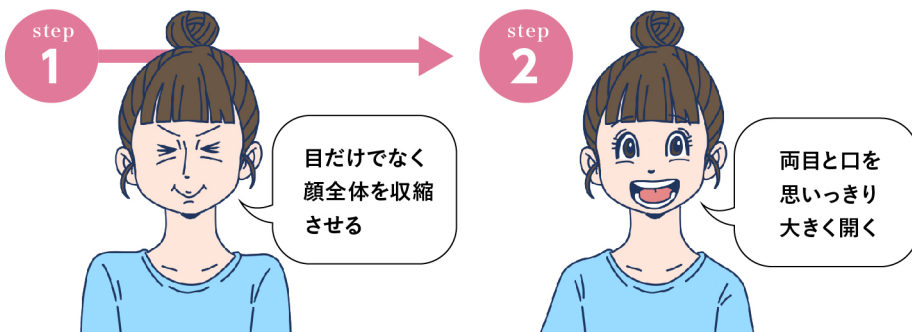
1. 口周りの表情筋ストレッチ

「あいうえお」を発声するストレッチです。無理のない範囲で行い少しずつ慣らしましょう。それぞれの音で5秒間キープします。

- 1 口を大きく開けて、少し上を向いた状態で「あ」と発声します。
- 2 口を横に引き、口角を引き上げて笑顔をつくり「い」と発声します。
- 3 口を前に突き出し、頬をすぼめながら「う」と発声します。
- 4 口角を大きく引き上げて、「え」と発声します。
- 5 口を前に突き出した状態で「お」と発声します。

2. 顔全体の表情筋ストレッチ

顔全体の表情筋を使って、すぼめたり、開いたりします。3回繰り返します。



- 1 両目をギュッと強く閉じ、鼻と口も収縮させて顔の真ん中に寄せます。酸っぱい梅干しを食べた時のような表情をします。
- 2 両目をパッと見開き、口をできるだけ大きく開けます。とても驚いたような表情をします。

今年の雑学
It's a Trivia!!

竹笋生

(たけのこしょうず)

暦の七十二候で立夏の末候。新緑の中で、タケノコが土から顔を出す初夏。万物の生命力を感じる季節です。

2025年は5月15日～5月20日

竹の子の
かの子この子と
伸び盛り

山田弘子