

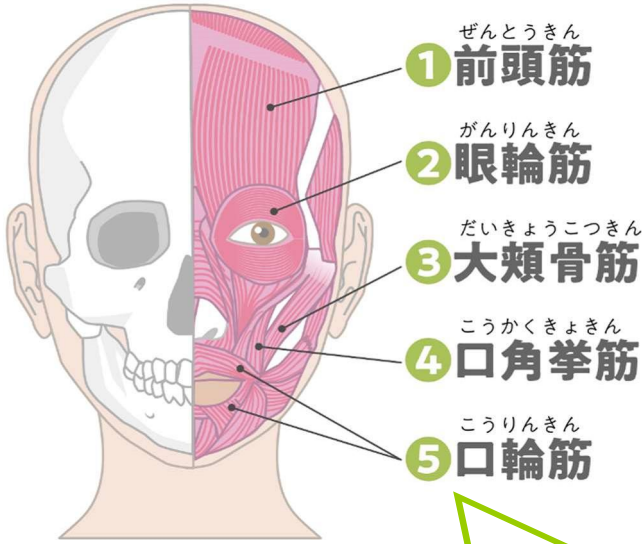
表情筋

意識して使っていますか

コロナ禍において、マスク生活が長く続いています。皆さまマスクの中で口元は大きく動かしていませんでしょうか？

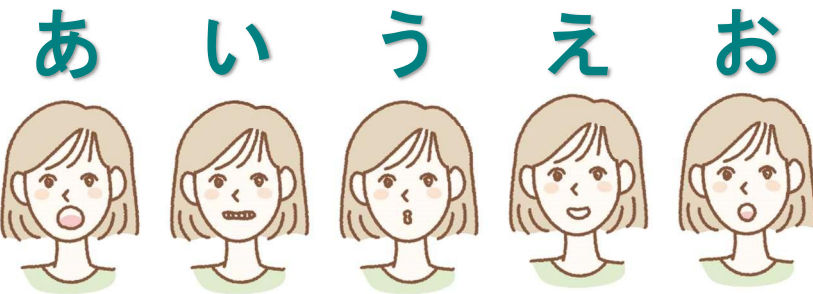
表情を作る筋肉は約30種類あり、それぞれの筋肉が連動して感情を表現しています。身体の筋肉と同様に、この表情筋も使われないと衰えてしまい、シワやたるみにつながりかねません。今回は左記の図の5種類の表情筋に注目してみましょう。

顔には約30種類の筋肉があります



- ① 眉毛を上げる働きのある筋肉
- ② 目を開閉させる働きのある筋肉
- ③ 口角を顔の上方、外側に引き上げる働きのある筋肉
- ④ 口角を上方に引き上げる働きのある筋肉
- ⑤ 口元の表情を作る働きのある筋肉

※たくさんの感情を感じる事が表情筋を動かすことにつながります



表情筋を鍛える あいうえお体操

筋トレといっても、普段の生活の中で、スキマ時間に、こっそりできるものばかり。さっそく試してみましょう。

「あいうえお体操」は、表情筋全体の筋肉をトレーニングするために最適なエクササイズです。

あ 口を全体に大きく「あ」の形に開け、目を最大限に大きく見開き、眉毛をできるだけ上に上げます。

い 口を横に大きく「い」の形に開け、顔全体を横に引っ張る意識で思い切り力を入れます。

う 口をできるだけすぼめて「う」の形を作り、目はギュッと閉じ、顔のすべてのパーツを中心に集めるつもりで力を入れます。

え 口を横に大きく「え」の形に開け、目は大きく見開き、口角を引き上げた位置でキープします。

お 口を縦に大きく「お」の形に開け、目は驚いたときのように大きく見開き、顔全体を縦に引っ張る意識で力を入れます。