



美顔づくり

☆美顔づくりは緊張した顔の筋肉を

ゆるめ、**口腔**を広げよう！

口腔とは口のだけではなく、鼻から首までの空洞部分を指します。体には、大きく**口腔**、**胸腔**、**腹腔**といふ3つの空洞があります。その空洞を広く保てれば、内臓は活発に働き、健康も美顔も美ボディも手に入ります。

中でもつぶれやすいのが、**口腔**です。

現在の社会は、日々パソコンやケータイに多くの時間をさく生活であり、ストレスも多いため、顔や首の筋肉は常に緊張し、**口腔**をつぶしてしまつたのです。

口腔がつぶれると...

たるみ・シワ・くすみ
頭痛・ストレートネック
首こり・肩こりの

原因に！



赤ちゃ
んの肌

ムダな緊張による引きつれもなく、ゆるんでぷっくりしている理想的な状態



☆アフロチするのは顔の小さな

筋肉の表情筋ではなく、

ボスの存在の大きな**そしゃく筋**！

◎**そしゃく筋**とは...

側頭筋・咬筋・外側翼突筋 内側翼突筋の4つ。下あごを上あごに対して、上下左右に動かして、食べ物を噛み切るとき、すりつぶすとき、会話のときに使われます。

☆**そしゃく筋**が緊張すると、リンパの

流れが滞り、酸化・老化が進む！

リンパには大きく分けて管内リンパと**間質リンパ**の2種類があります。ここで重要なのが、リンパマッサージのように強い力でほぐす管内リンパではなく、弱い力でほぐすことにより効果を実感できる**間質リンパ**に焦点をおく事です。

☆筋肉をゆるめるには、**もまない**・**押さない**・**引っ張らない**！

強い力で筋肉に刺激を与えると、筋肉の筋繊維が一時的に断裂するので、その時は柔らかくなりラクになった気がしますが、傷んだ筋繊維はすぐ修復され筋肉は以前よりも硬くなってしまします。

ワンポイントレッスン

◎耳たぶを回してそしゃく筋をゆるめる！

①耳たぶの付け根をつまんで軽く後ろに回す！

耳たぶの付け根を軽くつまんで、少し持ち上げて小さな円を描くように、4回後ろに回します。その時、脇を開き、口元をゆるめると余分な力が入りません。

②頬骨をえらをやさしくなでる！

両方の手のひらを頬に添え、頬骨からえらに向ってサツサツと軽いタッチで4回なでおろします。手のひらでそつと頬を包みこんで密着させたあと、少し浮かせる感じで、皮膚が動かない力で行なうこと。両方の手首を近付けると力を抜きやすくなります。

③耳たぶの付け根をもう一度後ろに回す！

耳たぶの付け根を軽くつまんで、もう一度4回後ろに回します。なるべく力を抜いて回せるようになること、とんとんゆるんでいきます。筋肉のゆれを感じましょう。



この
←表裏

LET'S TRY