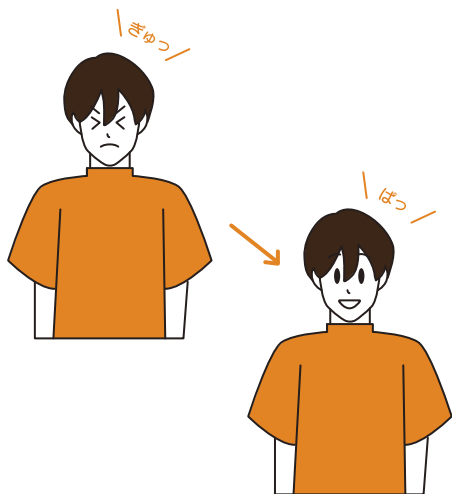


01 眼輪筋

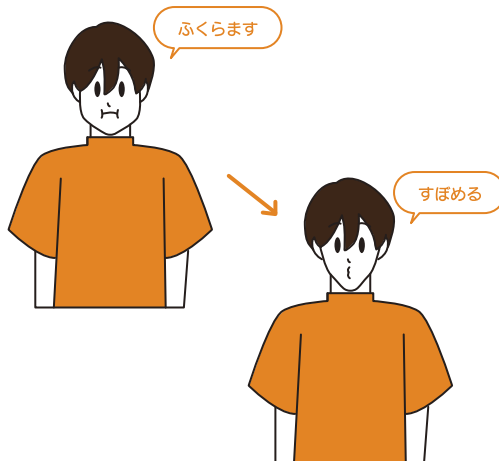
02 口輪筋

顔面体操

- 1 目をギュッと閉じ、そのまま5秒間保った後に目を開きます



- 1 頬に空気をいれて口を膨らませ、そのまま5秒間保った後に頬をすぼめて5秒間保ちます



03 鼻周辺の筋肉

04 口周辺の筋肉

- 1 鼻の穴を膨らませるように鼻に力を入れ、そのまま5秒間保ちます



- 1 首筋の筋肉も動くように唇を「へ」の字に曲げ、そのまま5秒間保ちます



目元や口周りのシワやたるみが気になりませんか？加齢や無表情などで筋肉が衰えることにより、シワやたるみが出てきてしまいます。今回は顔の「表情筋」を鍛える体操をご紹介します。ご自宅で簡単にできますので、ぜひお試しください。

Point!

- ★無理のない程度に行いましょう
- ★それぞれの体操を1日3セット程行うとより効果的です
- ★たくさん笑って人と話すことも、表情筋の良い運動になります