

今日から始める！
かんたん
エイジング
ケア

印象が変わる！笑顔が変わる！
口角アップ
集中レッスン

年齢とともに気になる顔のもたつきやたるみ。口角が下がっていると、ネガティブな印象を与える表情になってしまったり、老けて見られてしまったりということも。そこで、口角アップを意識することで、フェイスラインの引き上げや表情の変化も期待できるエクササイズをご紹介します。顔の筋肉を意識的に動かすことで若々しくポジティブな印象を保って、毎日を明るく過ごしましょう。

教えてくれるのは



顔ヨガ&ピラティスサロン
feel at home
代表 岡島めぐみさん

フィットネスインストラクター指導歴18年、顔ヨガ指導歴7年。「あなたの笑顔が誰かの幸せ」をコンセプトに、個人にあわせたレッスンをを行うサロンを運営し、オンラインや出張などでも幅広く活躍。顔のエクササイズを始めてから表情や見た目が変わったという自身の経験に基づき、わかりやすい解説と効果が見えるレッスンが人気。

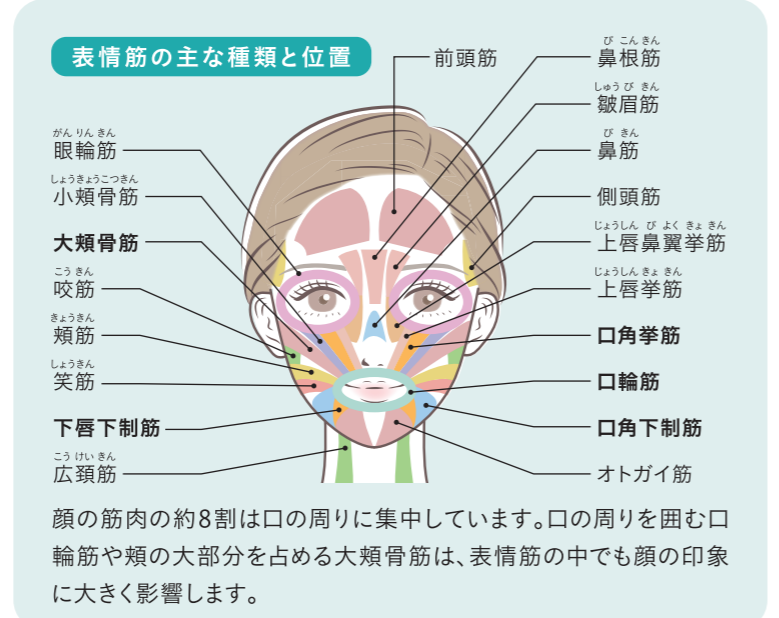
9:30~17:00/土・日曜日(不定休あり)
阪急箕面駅下車 徒歩約13分
〇 箕面市新稲4-2-2
□ <https://www.megumifeelat home.com/>



※本連載における「エイジングケア」とは、今の健やかさを保つための、年齢に応じたお手入れや習慣のことです。

◆ 「口角」を上げるためのQ&A ◆

Q. 口角が下がるのはなぜ？
A. 口角が下がる主な原因は、口角を上げる筋肉「大頬骨筋」や「口角挙筋」が衰え重力に逆らえなくなり、口角を下げる筋肉「口角下制筋」「下唇下制筋」がストレスや食べ過ぎなどで硬くなることで筋肉のバランスが崩れるからです。加えて、口の周りの「口輪筋」が衰えると口元がたるみます。日常生活での猫背や下向き姿勢、無表情、歯ぎしりも影響します。



Q. 口角を上げるとどんなメリットがある？
A. 口角は、表情に重要な影響を及ぼすパーツです。口角が下がっていると「疲れているように見える」「不機嫌そうに見える」など、全体的にマイナスの印象を与えてしまいます。一方、口角がキュッと上がっていると、表情が豊かになり、若々しく明るい印象に。また、口角を上げて微笑むことで、筋肉が刺激され、副交感神経が優位になり、自律神経のバランスが整いやすくなることによって気持ちもポジティブになるなど、メンタル面への良い効果も期待できます。

◆ 口角アップレッスンのススメ ◆

体と同じで、顔の筋肉である表情筋も、鍛えることによって筋力アップが可能です。猫背や前かがみの姿勢では、重力の影響で顔全体が下方向に引っ張られ、口角も下がりやすくなるため、まず姿勢を正すことから始めましょう。そのうえで、口角アップを意識して表情筋を動かすトレーニングを毎日行えば、徐々に変化が期待できます。

注意！ エクササイズ中は「息を止めない」「恥ずかしながら思い切りやる」ことを意識しましょう。息を吸って吐くという動作を忘れてしまうと顔や体が緊張状態になって筋肉が固くなり、また中途半端な動きだと効果が薄れてしまいます。

立位でも座位でもどちらでもOK。背筋を伸ばした真っすぐな姿勢を意識しましょう。

Lesson1. 鏡を見ながら！「口角アップ」のストレッチ

朝、顔を洗う前やお化粧をする前、帰宅して手洗いをした後など、洗面所で鏡の前に立つタイミングが必ずあるはず。自分が続けやすいタイミングを決めて、毎日行う習慣をつけましょう。

step 1

正面

右腕を真上に伸ばしてから左のこめかみに手を置き、口角、ほうれい線、目尻を上へ引き上げます。

横向き

フェイスラインと指先を平行に置いて、フェイスラインのストレッチ感を感じながら引き上げます。

ポイント
体が傾いたり、頭が前かがみになったりしないように、姿勢は真っすぐを意識しましょう。

step 2

正面

体は真っすぐのままに右に首を傾け、舌を右側に思い切り出し、鼻から息を吸ってゆっくりと口から吐き出します。

横向き

斜め上にスーッと引き上げます。耳の下や首にストレッチ感を感じる力加減がベスト。舌を出したままをキープして5回深呼吸をしましょう。

ポイント
「へえ〜っ」と深くため息をつくような感じで、深く呼吸しましょう。

step 3

舌を元の位置に戻した後、こめかみに置いている手が緩まないように注意して首を真っすぐに戻します。最後に、手を頭頂に向かって滑らすようにゆっくりと放します。

ポイント
口角、ほうれい線、目尻が引き上がった状態がキープされていることをイメージしながら、引っ張っていた手をスーッと放していきます。

1〜3を左右合わせて5回、交互に繰り返します。右から行った場合は、右3回、左2回となります。自分が気になる側を1回多く行いましょう。

手が逆側に届きにくい人は

手のひらで、口角からほうれい線、こめかみを斜め上に引き上げながら行ってもOK。

Lesson2. どこでも簡単！にっこりスマイル

鏡を見ずにできるようになれば、人目を気にしない限りいつでもどこでも簡単にできます。お風呂の中で、筋肉がほぐれた状態で行うのもおすすめです。

口は人差し指1本分くらい開けます。慣れるまでは鏡を見て、口の開き具合などをしっかり確認しましょう。

ポイント
顔が傾いたり、下の歯が見えたり、あごに力が入ったりしないように注意し、鼻で呼吸をするのを忘れないように。

目を見開いて、上の歯が10本見えるように口角を上げ、10秒キープ。あごの力を抜き、頬を下から持ち上げるイメージで。

こんな変化を感じたら Good!
エクササイズをした後に疲れを感じたら、顔の筋肉が動かしているということ。洗顔やスキンケアで顔に触れたときにハリを実感したり、肌にツヤが出てきたように感じたりするようになれば、効果が出てきている証拠です。

Wellness PLUSで動画もチェック!

表情筋を鍛え、明るい声を作るためのトレーニング動画「うた声フィットネス」を公開中！ぜひ参考にしてみてください。

