

今日から始める！


かんたんエイジングケア

老けグセを直す！ 顔の『無意識の力み』 リリース術

スマホやパソコン画面に集中している時の自分の顔を思い浮かべてみてください。奥歯をグッと噛みしめていたり、眉間にシワを寄せていたり、口角が下がっていたりしていませんか？日常生活の中で、顔に力が入ってしまっていることは実はかなり多く、その状態は無意識で顔の筋トレをしているようなもので、さまざまな不調につながることも。そこで、顔の力みをゆるめてほぐす簡単エクササイズをご紹介します。

教えてくれるのは

からだバランス 梅田院
 店長 山岸拓馬さん




理学療法士歴14年。不調や姿勢崩れの原因を追究する根本改善を大切に、首や肩こり、腰痛、猫背、巻き肩などの改善、骨盤や小顔矯正、筋膜リリースなどによる整体を提供。生活習慣などについてヒアリングしながら、一人ひとりの体の状態に合わせた施術を行う。「気軽に相談できて体が整う」とリピーター多数。

10:00~20:00 / 毎月第3水曜
 ☎ 090-9618-8770
 📍 阪急大阪梅田駅下車すぐ、または阪神大阪梅田駅下車 徒歩約5分
 📍 大阪市北区芝田1-1-4(阪急ターミナルビル6F)

◆ 顔の「力み」をほぐすためのQ&A ◆

Q. なぜ無意識に顔が力んでしまうのか？

A. パソコン作業などで同じ姿勢で長時間過ごすことによって血流が悪くなり、顔がむくんだり、筋肉が硬くなったりします。また、表情筋は自分の意思で動かせるので、自律神経の影響を受けます。そのため、ストレスなどで自律神経が乱れると、表情筋が固まったり縮こまったりして、無意識の力みが起こるのです。



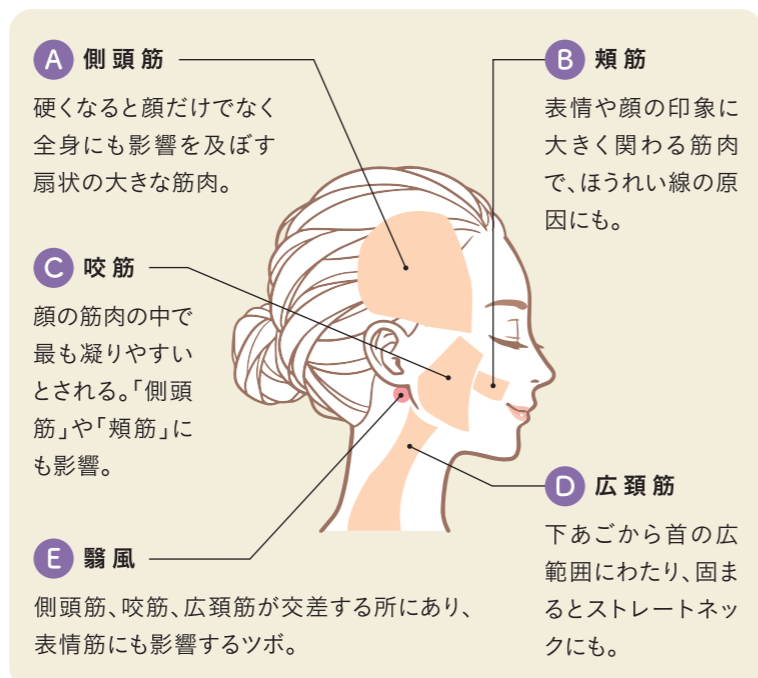
Q. 「力み」を放置するとどうなる？

A. 顔の筋肉は首や肩の筋肉とつながっているため、緊張状態が続くと首や肩こり、偏頭痛、顎関節症といったさまざまな不調を引き起こします。不眠やイライラの原因になることも。また、フェイスラインが横に広がったり、眉間やほうれい線のシワが深くなったり、血流が悪くなってくすみや肌荒れが生じたりと、見た目にも悪影響を及ぼします。

◆ 力んでいる顔の筋肉を知ろう ◆

顔の力みの元となっている側頭筋、頬筋、咬筋、広頸筋をほぐしましょう。立位でも座位でもどちらでもOKですが、背筋を真っすぐに伸ばして姿勢を正した状態で行うことが重要。自然な呼吸で、ほどよく刺激があつて気持ちいいと感じるくらいの強さで行うのがポイントです。筋肉痛などの症状が出れば炎症が起きているということ。その際は2~3日休んで落ち着いてから行うようにしてください。

普段から自分の顔の状態を意識を向けて、無表情で口を閉じている時などは特に注意し、こぼれや食いしばりなどを感じたら顔の筋肉をリリースする習慣をつけましょう。血行が改善される鬢風というツボも知っておくと◎！



Let's challenge A~Dの筋肉のリリース術とEの顔をほぐすツボ押しをご紹介します。

A 頭痛や目の疲れの緩和に こめかみ後ろから耳の上あたりの側頭筋をリリース



ポイント
 手がずれないように気をつけて、3本の指の腹でしっかりと圧をかけましょう。

注意！
 頭皮を動かすのではなく、頭の中心に向かって側頭筋をほぐすように行います。

耳の上の前方の側頭筋に人差し指と中指、薬指の3本を当てて、頭の中心(間脳)に向かって圧をかけながら反時計まわりにくるくるとゆっくり5回動かします。

B C エラ張りとなるみ予防に 頬筋と咬筋をゆるめてフェイスラインすっきり！



親指の腹を頬骨の下に当て、頬骨をえぐるように頭の中心に向かって圧をかけます。

その状態で、口をゆっくり開いて閉じます。これを5回繰り返します。

指1本分、下にずらして、同様に圧をかけて口の開閉を5回。さらにもう1本分指を下にずらして同様に5回行います。

ポイント
 頬の筋肉を持ち上げるのではなく、頬骨を顔の中心に引き寄せるようなイメージで。

注意！
 脇は軽く開く程度で閉めすぎないように。

D たるみや二重あご撃退 広頸筋ほぐしで顔を下に引っ張る力をリセット



親指以外の指4本で、鎖骨の上を軽く押さえて、あごを天井に突き上げるようにして上を向きませ。

ポイント
 肩の力を抜いて、首の筋をグーッと伸ばすように。

注意！
 背筋は真っすぐのままをキープして。体ごと後ろに倒れてしまわないように。

E ストレスや顔のこぼれを感じたら 神経の緊張を和らげる 鬢風をググッとプッシュ



両手の人差し指を耳の下のへこんだ部分・鬢風に当て、頭の中心に向かってグッと押さえます。3秒間圧をかけてゆるめる動きを5回繰り返します。

※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。