

件名：「老け見え予防の顔ヨガ」をご紹介します！／健康づくり通信 2023.10.13

---

阪急阪神 健康づくり通信

2023.10.13

---

皆様こんにちは！

10月は「ピンクリボン月間」として、乳がんの早期発見・治療や検診受診についての啓発が各地で行われています。

自分の体の変化に早く気づけるように、以下コラムも参考にしてみてくださいね。

【教えて！沿線のお医者さん！】

「乳がんの早期発見につながるブレスト・アウェアネスとは？」（神戸大学+阪神電車）

<https://x.gd/8NySy>

それでは今回は、気になる方の多いマリオネットラインにアプローチする顔ヨガをご紹介します。

★☆☆・…………—

＼うた声フィットネス／

気になるマリオネットラインに！

老け見え予防顔ヨガ！

—————…………・★☆☆

歌手・ボーカル養成講師の清水愛（simizuEYE）さんによる人気コンテンツ「うた声フィットネス」。

最新動画【気になるマリオネットラインに！老け見え予防顔ヨガ！】を掲載しています！

今回は、見た目年齢が現れやすい口元の“マリオネットライン”をケアするマッサージとトレーニングをご紹介します！

マリオネットラインとは、口角から顎下にかけて垂直に伸びる影や溝のことで、腹話術の人形のように見えるのでこの名前がついているそう。

少しの時間でも習慣化して毎日続けることで、効果を実感しやすくなります！

若々しい印象の口元を目指していきましょう♪

《チャプター》

- ・オープニングトーク(自己紹介&今回のテーマ)
- ・老け見え予防顔ヨガ
- ・エンディングトーク

▼動画はこちら

<https://x.gd/cbu64>

-----  
その他の人気動画も  
掲載しています♪

-----  
「食いしばりからくるエラ張りに！」  
「口臭・口の渇きに！舌トレーニング」  
「マスクを外してもフェイスライン美人」  
「【たった1秒！】素敵な笑顔の作り方」  
「誰でもらくらく“腹式呼吸”トレーニング」  
「楽しく歌ってお口の体操“パタカラ”トレーニング」

など

---

事務局からのお知らせ

---

■「阪急阪神 健康づくりサービス」について

アプリ「いきいき羅針盤」を利用したサービスをご提供しています！楽しく歩いてヘルスポイントをためよう！

<https://healthcare.hankyu-hanshin.co.jp/info/15159/>

■アプリ「いきいき羅針盤」お問い合わせについて

アプリ「いきいき羅針盤」に関するご不明な点は、アプリ画面の「マイページ」から「ヘルプ」をご確認ください。

それでも解決しない場合は、下記までメールにてお問い合わせをお願いします。

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社グループ開発室内)

■ 「Wellness PLUS」 Instagram 公式アカウントについて

Wellness 情報を定期的に発信しています。ぜひフォローよろしくお願いします！

【Instagram (インスタグラム)】

<https://instagram.com/hhhdwellnessplus?igshid=1wtjn46za81ki>

□-----□

阪急阪神 健康づくりサービス事務局

お問い合わせ：

[healthcare@hankyu-hanshin.co.jp](mailto:healthcare@hankyu-hanshin.co.jp)

(阪急阪神ホールディングス株式会社

グループ開発室内)

□-----□