

サントリーウェルネスのお客様にお届けする、すこやかな暮らしへの提案

美感遊創

—— 晩秋の越後へ ——
良寛を訪ねて

食のちから
氷頭なます
心と体の健康塾
男性更年期に
負けない！

美の心得
たるみケア

美の肖像
伊藤 蘭さん

美感
遊創

表情筋を
リフトアップ

たるみケア

加齢とともに現れてくる“ほおのたるみ”。

その大きな原因が、顔の皮膚を支えている表情筋の衰えです。

顔の筋肉も、体と同様に弱くなっています。

上手に鍛えることで、いくつになっても

リフトアップすることができます。

今回ご紹介しますマッサージで、

たるみに負けないハリと弾力を取り戻しましょう。

2つの頬骨筋



しょうぎょうこつ じん
小頬骨筋

だいがうこつ じん
大頬骨筋

笑うと引き上げられる筋肉。笑った時に一番高くなる頬骨の内側から口角が、小頬骨筋。頬骨の外側から口角が、大頬骨筋。

咬筋



こう じん
咬筋

食べ物を咬む時に使われる筋肉。奥歯を鳴らした時に動くほおからエラのライン。



指導・監修/エリーのりこ先生

エリーノ・ポーテソソリエル代表。
エステシヤンの資格が国家資格であるフランスにて研修を重ね、資格を取得。世界31カ国に通用する国際資格も持つ。パリのサロンで3年間勤務し帰国。「健康こそが美しさの基本」の理念を元に、施術や美容セミナーを開催、高い評価を得ている。美容学校非常勤講師としても活躍中。

協力:株オフィスプラント・タカモト

原因は、表情筋の衰えと皮膚の弾力のゆるみ

最

近、鏡を見た時になんとなく顔全体がたるんでいる。そんなふうを感じることはありませんか？それは、お肌の土台である表情筋が衰えてきたサインかもしれません。

表情筋は、いろいろな表情をするたびに動く顔の筋肉ですが、このちからも年齢とともに低下します。

そして、骨格や言語によっても使う筋肉が異なり、特に日本

語は、口角を大きく持ち上げて発音する英語よりもほおを引き上げる筋肉をあまり動かさずに話すので、ほおがたるみやすくなります。

こうしてほおの筋肉をあまり使わずに過ごしていると、さらに筋肉の上にある皮膚も弾力を失ってゆるみやすくなります。その結果、ほおにたるみが現れて、加齢とともに目立ちやすくなってしまいますのです。

毎日のマッサージュと内側からのダブルケアを

表

情筋の中で特にほおのハリと弾力を支える頬骨筋と咬筋を常に意識し、セルフケアをすることが大切です。

朝晩のスキンケアのあとに、鏡を見ながらリズム良く、そして楽しみながらのリフトマッサージュをおすすめします。筋肉をリズムカルに動かすことで血流が良くなり、真皮の活性化も期待できます。と同時に、リンパ

液の流れも良くなり、老廃物の排出もスムーズになります。

このマッサージュに加え、「あいうえお」と大きく口を動かす発声法もおすすめ。表情筋の効果的なトレーニングになります。

そして、内側からのケアとして、十分な睡眠と、肌に大切な美容成分をきちんと補うこと。内側からのダブルケアが、たるまない毎日の土台をつくります。

表情筋のリフトアップ・マッサージュ

人さし指、中指を支点に、親指側面を意識し押し上げるイメージで、1・2・3のリズムで引き上げましょう。

小頬骨筋マッサージュ



人さし指と中指を頬骨の内側に固定し、小頬骨筋のラインを3回に分けてマッサージュ。④～⑥を3回繰り返す。

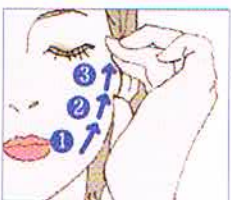
大頬骨筋マッサージュ



人さし指と中指を頬骨の外側に固定。親指を上に向かってスライドさせて、3回に分けてマッサージュ。①～③を3回繰り返す。



親指の側面を口元に当てる ※左頬は右手の親指、右頬は左手の親指の側面で行う。



①～③を3回繰り返す。



咬筋のラインを3回に分けて親指でマッサージュ。



人さし指と中指を目元に固定。



エラの一番出っ張っているところに親指を当てる ※左頬は左手の親指、右頬は右手の親指の側面で行う。



新発売 たるまない毎日を支える年齢美容ドリンク (清涼飲料水)

サントリーウエルネス
Liftage [リフタージュ] PG-EX

Liftage [リフタージュ] PG-EX
1箱10本入り / 1本50mL 4,200円(税込)

ご購入は、サントリーウエルネスお客様センターで承ります。

0120-333-310