

シワやたるみを改善！ 顔の簡単トレーニング

顔のシワやたるみなどを改善するストレッチをご紹介します！道具を使わず短時間で気軽にできるストレッチなので、ぜひチャレンジしてみてください。

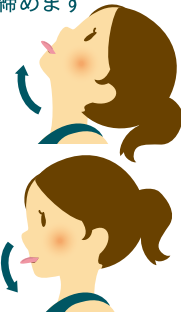
注意

肌が乾燥していると感じたら、負担をかけないように事前にクリームなどで保護してからはじめましょう。

二重あご

▶あごのラインを引き締めます

- ①舌を思い切り前に出したら、そのままゆっくり上を向きます。
- ②そのままの形をキープして、10秒経ったらゆっくりと顔をおろします。
- ③1日に①～②を3セットほど繰り返します。



ほうれい線

▶口周りの筋肉を鍛えます

- ①口を閉じて、円を描くように舌で歯の表面をなぞっていきます。
 - ②①を20回ほどやったら反対回りで、①を同じ回数行います。
- ※1日に2回ほどやるのがおすすめです

普段の食事で噛む回数を増やしたり、ガムを噛むと、笑うときに使う表情筋が使われるのでほうれい線やたるみの予防に繋がります。

目元のシワ

▶目元の筋肉を鍛えます

- ①目に力を入れて8秒間ぎゅっと閉じた後、力をゆるめます。
 - ②目をぱっと大きく開き、眉をあげて8秒間止めた後、ゆっくり元に戻します。
 - ③1日に①～②を2回5セットほど繰り返します。
- ※眉間にしわを寄せないようにしてやりましょう

