

たるみ・ほうれい線のセルフケア

普段から大きな力が加わり、硬直しやすい「咬筋」を中心に緩めます。特に下側は硬くなりやすく、意識してケアすると良いです。入浴時などにお試し下さい。

《たるみの引き上げ（口角の下がり）》

①咬筋に反対側の親指を引っ掛けて固定します

頬骨の下にある、口を開閉した時に動く筋肉（＝咬筋）のへりの窪んだ部分を反対の手の親指で捉えます。

4本指は軽く握ってエラ骨に引っ掛けます。

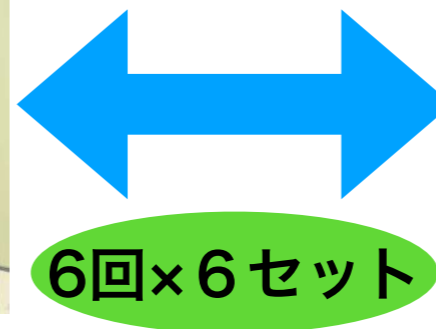


②筋肉を捉えながらあぐあぐと口を開け閉めします

咬筋をしっかり挟み押さえながら「あぐあぐ」と

口を開け閉めして（声は出さなくて良いです）、繰り返します。

筋肉に沿って親指を下にずらし計3カ所で行ったら反対側も同様に行います。



《口元のほうれい線》

口元にある筋肉の硬結（凝り）を内側からほぐします

①口に親指を入れて筋肉をはさみます

頬の内側に清潔にした反対側の手の親指を入れ、人差し指と中指を揃え、頬の外側に当てます。更に口を開け閉めして筋肉が動く部分を確認したら挟むようにとらえます。



横から見たところ



②顎を「あぐあぐ」と開け閉めして筋肉をほぐします



あ



ぐ

5セット
×
計10カ所

口を開け閉めして筋肉が動く部分の口元側からスタートします。位置をずらしながら頬骨に向かい左右で5カ所ずつ、計10カ所行います。



筋肉を指で挟み、顎を「あぐあぐ」と言いながら（声は出さなくても良いです）開け閉めして5セット行います。痛気持ち良さを感じながらほぐしていきます。指の位置を頬骨の方にずらしながら繰り返します。