



シワやくすみを解消！

ハリのある顔で10歳若返る



表情も明るくなる！「ひふみ」エクササイズ 1～3までを3セット

筋肉の動きを意識しながら、口を動かすことでシワを伸ばしていきましょう。声をしっかり出すと、口角が上がり、明るい表情になります。

1「ひい」と発音する

左右の親指はあごの下、残りの指はほおに当てて行います。唇を横に広げ「ひい」と発音します。

2「ふう」と発音する

唇を突き出すように、口をすぼめ「ふう」と発音します。

3「みい」と発音する

息をはきながら、唇を横に広げ「みい」と発音します。一度口を閉じ、鼻から息を吸って、1に戻ります。



アドバイス

advice

口を開くとき、閉じるときには思いきり！声を出すと同時に、しっかり息も吐ききりましょう。

首のシワ、二重あごに効果あり！舌スイングエクササイズ 8往復×3セット

上を向いて舌を出す姿勢をとるだけで、ふだんはあまり動かさない首の筋肉が動きます。見た目の年齢を左右する首のシワをとり、二重あごを解消することで、シャープな輪郭を手に入れましょう。

1 両手を腕のつけ根におく

正面を向き、胸の筋肉をおさえるようにクロスさせた両手を、腕のつけ根におきます。

2 首をそらせ、舌を出す

ゆっくりと首を後ろにそらせ、真上に向かって舌を思いきり出します。

3 首をそらせ、舌を出す

舌だけを左右に8往復スイングさせます。



POINT

スイングするときは、口角に舌の側面がぶつかるように！

アドバイス

advice

首のそらしすぎに注意を！舌の動きは左右同じテンポになるようにしましょう。リズムカルに動かすようにしましょう。目も一緒に動かすといいでしょう。



シワやくすみを解消！

ハリのある顔で10歳若返る



こりをほぐしてすっきりフェイスに！ プッシュエクササイズ

頭の重みを利用して、目のまわりの筋肉のこりをほぐし、血行をよくすることで、シワやくすみのない肌を取り戻していきましょう。

1 眉のつけ根を押す

両手を握り、親指の関節を眉のつけ根に当てます。首を前に倒し、頭の重みで指圧をします。



2 親指をこめかみまで動かす 8カウントで

頭の重みを加えながら、眉にそってこめかみまで、親指を動かします。



3 目頭を押す

人さし指を目頭に当て、頭の重みで指圧をします。



4 目尻まで指を動かす 8カウントで

頭の重みを加えながら、目の下の骨にそって指を動かします。



アドバイス

advice

指に力を入れずに頭の重みを利用して、指圧をするようにしましょう。

たった30秒!会社でのリフレッシュに! 首なでエクササイズ 左右各8回

首に疲れを感じたときに、ペンで軽く押しながらさするとリンパの流れが改善します。押すようにさすることで、血行とリンパの流れがよくなり、表情もスッキリします。

下から上へさする

鎖骨の上から耳の下まで、首の横の筋肉を押すようにさします。下から上へ向かって、さすみましょう。



アドバイス

advice

太めの丸いペンを使うとより効率的!