

歯っぴいらいふ 2025年12月号

あたらし歯科医院

歯科衛生士 栩木 誠子

残すこと1か月となりました。皆様にとってこの一年は、どのような年でしたか？

新しいことにチャレンジした方や、今まで続けてきた何かをずっと継続して頑張られた方思うようにことが進まなかった方もおられるかもしれません。

来年は少し前進できると良いですね。

今年一年を締めくくる最終号です。

今回は最高の笑顔を手に入れる深層筋顔トレーニングについて、女性の方必見の内容で書いてみたいと思います。

筋トレをして体を作っている方もおられるでしょう。

案外面のトレーニングって知らない方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか？

顔には筋肉が張りめぐられています。しかしながらほとんどの筋肉は使われていません。

リンパの流れも整えて、顔周りをスッキリさせませんか？



### 深層筋顔のトレーニングについて・・・

顔の筋肉特に奥の方にある筋肉、深層筋を鍛えることで筋肉の老化が抑えられ女性の敵、しわやたるみなどが解消されます。

リンパ逃れも良くなることで、余分な老廃物もスッキリ出ますのでむくみ解消にもつながります。

嬉しいことに脂肪も燃やしてくれるので、顔周りがシャープになり、ストレッチ後にはセロトニンホルモンの分泌も盛んになりイキイキとした表情が手に入ります。

老化は嫌なイメージですし、お顔の悩みは女性にとっては辛いこと。

そこから体の不調へとつながります。

それはマイマスなことにすぎません。

是非深層筋トレーニングを始めてみませんか？

深層筋トレーニングを行うと良いことばかり・・・

深層筋を刺激し、しわやたるみを解消する。

リンパの流れが良くなることで、むくみ解消、小顔効果も

セロトニンホルモンが活性化され、表情豊かになる

余分な脂肪が取れることで、シャープな顔立ちに・・・

顔には約50種類の筋肉があります。

大まかな動きをする体の筋肉とは違い、顔の筋肉は表情を作るために細かい筋肉がいっぱいです。

眉や目、口、鼻などを動かすことで、細かい表情を作り出すことが出来るのです。

身体と同じで表面にある表情筋だけを鍛えてもあまり意味はなく、大切なのは表情筋のさらに奥にある深層筋を鍛え引き締まった若い筋肉を手に入れることなのです。

**インナーマッスルを鍛えるのと同じですね。笑う**

代表的な顔の筋肉と働きについて・・・

- 前頭筋・・・幅広く平らな筋肉です。おでこの横のしわに深くかかわる。
- 眼輪筋・・・目の周囲の筋肉です。上下の瞼を引き寄せたりすることに関わる
- 小頬骨筋・・・上唇の側を上引き上げるのに使う。
- 大頬骨筋・・・笑顔の時に働く大切な筋肉
- 口角挙筋・・・前述の小頬骨筋とで、ほうれい線を作る。
- 口輪筋・・・口を閉じるときに働く筋肉で口元の小じわに関連する。
- 笑筋・・・口角を強く引き上げる筋肉です。
- 口角下制筋・・・口角を引き下げ、口をへ字に不満や不安の表情作りに関連
- 下唇下制筋・・・下唇を引き下げ、口をへ字に不満や不安の表情作りに関連
- 広頸筋・・・口角や口唇の皮膚を下へ引っ張り二重顎を予防するのに役立つ
- 胸鎖乳突筋・・・鎖骨と耳の下をつなぎ首や顎のラインを作るのに影響を与える

もっと詳しく知りたい方はネットなどで検索してみてください。

まずは1週間効果が出るので、チャレンジしてみましょう。  
深層筋トレーニングのコツは筋肉を限界まで伸ばしてそこから縮めることです  
普段使われていなかった筋肉も、目覚めさせ美しい表情を作りましょう。  
バスタイムはリラックス効果も高まりますので、おすすめします。  
身体がリラックスすると筋肉がほぐれますので、効果が高まります。  
まずは深呼吸して、おなか一杯に空気を入れるイメージをして息をする。  
そして動かす筋肉を確認して筋肉を伸ばした状態から、緩めてキープします。  
身体と同じで筋トレをして翌日筋肉痛になったら今までその筋肉は使ってい  
なかった証です。  
やりすぎは絶対にいけません程よいプッシュでトレーニングしましょう。

### マッサージをする際におすすめしたいのは香りです。

人の五感の中で匂いは最も原始的で本能と深くつながっています。  
面白いお話があります。  
食べ物が食べられる状態なのか、痛んでしまっている状態なのかを見極めると  
きに自然とその食べ物の匂いを嗅ぐことをしませんか？  
私はします。  
これはまた原始の時代から生き延びるときに必要な行動なのです。  
私も大好きですがアロマは嗅覚のこの特性を利用したもので、心にアプローチ  
することができ、心地の良い香りは脳にダイレクトに伝わり自律神経に作用し  
心を整え自然治癒力を高めてくれるなど、心と体の様々な状態に働きかけてく  
れるものです。  
リラックスしたいときにはラベンダーやカモマイル、イライラした時はローズ  
ウッドなどがおすすめ。  
今のあなたが心地よいと感じる香りをセレクトすることが大切です。  
お気に入りが見つかったら毎日の暮らしにとりいれてください。  
リラックスすると筋肉も緩み笑顔の素敵な毎日が過ごせることでしょう。  
お気に入りのアロマオイルでマッサージもおすすめです。  
私も大好きで毎日続けています。  
ただ過敏な肌の方やアレルギーを伴う方はしっかりと見極めることが必要で  
す。  
今年一年も何気ない日常に感謝します。  
来年も幸せな毎日が過ごせますように・・・

あたらし歯科医院 榎木誠子