

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第29回)

### 脱・老け顔！目元と頬のリフトアップで若さをキープ

2017.11.10

顔つきを決める3要素「目」「頬」「アゴ」。これらがたるんでいると、加齢以上に老けた印象で見られがちです。疲れているとき、寝不足のとき、顔のシワやたるみは何のケアもしなければ、加齢や重力の影響で知らず知らず増えてしまうのです。



顔つきを若々しく保つためには「目」「頬」「アゴ」を小まめに鍛えるようにしましょう。前回の「アゴ」のリフトアップストレッチに続き、今回は「目」と「頬」のケア方法を紹介します。表情筋を動かすリフトアップケアで、魅力的な若々しい顔つきをつくりましょう。

#### 職場でのコミュニケーション不足による目と頬のたるみ

最近顔がたるんでいることに悩む若い人が増えているといいます。その原因の1つは、表情筋を動かさないことや、姿勢の悪さが挙げられます。

例えば、パソコンと向き合っている操作などで「真顔でジッと画面を見つめている時間」が長過ぎると、その分、表情筋を動かす機会が減ります。すると筋力がゆるみ、皮膚や肉を支えきれず垂れ下がりがやすくなるのです。また、パソコンの操作中はうつむき姿勢や猫背になり、重力によって頬の肉が下がりがやすくなります。

電話からメールやSNSでのコミュニケーションにシフトし、会話をする機会が失われていることも、表情筋のゆるみに影響しているのではないのでしょうか。現代人は特に、目や口を大きく動かしたり、表情を変化させたりすることを意識するべきでしょう。相手に対面して感情を伝えるとき、豊かな表情はそれだけで魅力的な印象を与えます。

顔のストレッチタイムを習慣付けましょう… 続きを読む