



第3回

1日5分で第一印象UP!!  
顔ヨガで、  
いい笑顔!!

顔のたるみや、首のしわを改善する

### 栃久保 奈々 (Nana Tochikubo)

人材サービス会社・マーケティング会社の人事部を経て独立。日本でヨガインストラクターとしてデビュー後、インド中央政府公認校を卒業し、日米印3か国の資格を取得。スタジオやイベント、企業での出張レッスンにて、3歳のキッズから60代までの男女のヨガレッスンをを行う。ダイエット、妊活、マタニティ、骨盤矯正、表情筋のエクササイズ、集中力や想像力アップなど様々なニーズに対応。格闘技やスポーツ、ダンスなどに合わせてヨガセミナーも開催中。



こんにちは！ 食欲の秋真っ盛りを迎えています。食べ過ぎや飲み過ぎ、それによって引き起こされる、胃腸の不調や胸やけなどに悩まされている人はいないでしょうか？

今回も引き続き、舌の筋肉である舌筋（ぜつきん）についてのお話をしてみたいと思います。普段は気に留めることも少ない舌という部分ですが、私たち人間にとっても重要な部分です。味覚を感じたり、言葉をはっきりと話すために使われたりしていることはご存知の通りかと思いますが、舌は健康のバロメーターであると同時に、アンチエイジングの大事なポイントでもあります。

中国の医学やインドのアーユルヴェエダでは、舌の状態を見れば、人の健康状態を分析することができます。舌の厚さや舌の形、厚さにしつかりと出ることです。また、口腔ケアの重要性がしばしば説かれているように、歯だけでなく、舌の汚れが蓄積されることで味覚異常や、呼吸器の感染症にかかりやすくなるとも言われますので、風邪が流行るこれからの季節には、ぜひ気を付

けておきたいものです。さらに、舌の筋力が小顔をつくるコツでもあるため、アンチエイジングの点でも大切です。みなさんの舌は、無意識に口を閉じている時、口の中のどの位置にあるでしょうか？上の歯茎に付いているという人は、しっかりと舌筋が機能しています。それ以外の人は、顔の筋肉が下がってくる可能性があるため、舌の筋肉から鍛えることをおすすめします。

今日は、強い舌をつくることで、顔のたるみや首のしわなども改善することができる顔ヨガ、「三角の舌」をご紹介します。胃腸の代謝もアップする効果がありますよ。

### マナーのお話

対面では叱咤の対応が必要にはなりますが、もし間違えたとしても、すぐに修正することができます。電話やメールであれば、時間を少しかけて対応することができますが、顔が見えない分コミュニケーションエラーが起きやすくなります。お礼や謝罪は、できれば実際にお会いした方が印象に残りやすいですし、文章に残した方が良いことであれば、メールが親切ですよ。より良いツールを使い分ける必要があります。

## 三角の舌



①まず、骨盤を床と並行になるように、姿勢を整えましょう。猫背の状態で行くと、首の後ろが圧迫されて苦しくなってしまうので注意が必要です。次にあごを軽く上げるように頭を倒し、首の前側が長くなるような感覚で伸ばしていきます。頭が安定して支えられる角度で止めてください。



②そして、ゆっくり舌に力を入れて尖らせるように三角形を作りながら、天井方向に伸ばします。伸びきったところで、10秒キープです。キープが終了したら、舌の力を抜いて口の中に戻ってから、頭をじっくり元の位置に戻します。斜め上を向く時、頭を倒すことより、舌を根もとから思いっきり突き上げることを意識しましょう。あご下から首周りにかけて、程よい刺激を感じたら、舌筋が正しく使われている証拠です。

頭を後ろに倒すことで貧血や頭痛を持っている方は具合が悪くなることもあるので、辛い時は頭を倒す角度を調整したり、無理をして実践したりしないように心がけましょう。