



第10回

1日5分で第一印象UP!!
顔ヨガで、
いい笑顔!!

ハリと弾力をキープする顔ヨガ

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、インド米印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！ 本来ならとても気持ちの良い季節ですが、できる限りの自粛が続いている人がほとんどだと思います。その結果、新年度早々、臨機応変な対応が必要になっていく方も多いと思います。まずは自分にできることをしながら、健康第一で一緒に乗り越えましょう。

テレワークや外に出ることが減ってしまつと、運動不足が続く、体の不調にも繋がります。また、パソコンやスマホの画面を見つめる時間が長くなるにつれて、顔の筋肉が重力によって下がり、表情筋の老化が引き起こされてしまいます。1時間に1度は必ず立ち上がり、約10分間のストレッチやリフレッシュの時間を取るようにしましょう。ラジオ体操でも良いですし、肩を回したり、背中を反らしたり、特に大きな筋肉な関節を動かすように心掛けてください。その時に、ぜひ顔の筋肉も意識して動かしてみることをおすすめします。

前回、頬の筋肉について少しお話をしましたが、顔の老化というとしわや顔色の変化、むくみを思い浮かべる人が多いのではないで

しょうか？ 実は、頬に関しては「コケる」というのもエイジングの象徴的な現象です。顔の筋肉が下がり、ハリや弾力が失われていき、顔がたるんでしまうのです。なお、生活習慣など様々な要因で頬がこけてしまう方もいれば、生まれつき頬がこけやすいタイプの方もいるのです。例えば、顔の輪郭が卵型や面長の方は丸型の方と比べて頬がこけやすく、頬骨が張っている人もそうでない人と比べて頬のこけが現れやすいと言われます。今回も、引き続き頬の筋肉を引き上げる「おだんごロック」という顔ヨガをご紹介します。

マナーのお話

みなさんは、上座下座をすぐに判断して座席に座ったり、エレベーターに乗ったりすることができますか？ 目上の人やお客様が奥に入るといふ基本ルールはありますが、その人の性格や周りの景観によって変わること多々あります。原則は理解しつつも、周りの人や本人に確認しながら、気持ちの良いコミュニケーションをしていくことがベストです。3密があげたら、さっそく実践してみましょう！

座って行っても立って行ってもかまいませんが、頭の先からつま先まで、バランスの良い姿勢を意識しましょう。特に、お尻とお腹に力を入れるようにすると、腰痛の軽減や、腰回りのシェイプアップに効果があります。



反り腰、猫背にならないように、骨盤を床から垂直、または、向かいの壁と並行にしたら、背骨を1本1本積み重ねていきます。あごを軽く引き、肩の力を抜きましょう。

途中まで、前回の「びっくりスマイル」と同じです。正面を向いたら、目を見開き、上の歯だけが見えるように口角を上げて笑います。口角が上がらづらい方は、頬を下から2、3回上にプッシュしましょう。



親指と人差し指で丸を作り、頬のおだんごにセットします。顔で「たこやき」をするようなイメージです。

そして、指で作った丸で頬を持ち上げるように、頬を持ち上げていきます。下唇に意識が分散して上手にできない場合は、下唇を内側に巻き込まなくても大丈夫です。そのまま10秒間キープしましょう。

くれぐれも、おでこにしわが寄ったり、こめかみに力が入ったりしないように注意してください。

ゆっくり顔をゆるめた時に、頬から下が少し暖かくなったり、軽い筋肉痛があったりしたら成功です。2、3回ずつを1セットに、1日に数回行いましょう。

終了後は、指で頬をマッサージしたり、頬をもごもご動かしたりして、頬をほぐしてあげてくださいね。