

スマートフォンが  
老け顔の原因!?

美容に良くない  
スマートフォンの使い方!!

うつむきながらのスマホ

言周ベキ物や、アプリを使ったり

長時間スマホを使っていると...!!

ほろい線  
たるみ



うつむいた状態がキープ

口元に皮膚が集まった状態  
がキープされてしまうのです

ドライアイ

ドライアイはスマホの  
原因とも言われています!!

瞬きの回数が減ると  
目の周りの筋肉が衰えて、  
目元の老化にもつながります

人の字口

長時間、無表情で  
まぶたの筋肉を使っていない時間が長いと...

筋肉が衰えて、『人の字口』になっていきます



まぶたの状態がつかずとリンパの  
流れも悪くなるそうです

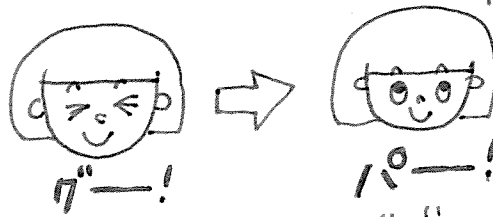
## 目のストレッチでエイジングケア

眼精疲労やドライアイ  
近いものが見えにくい...

目のトレーニング!!

目の周りの筋肉をきたえることで  
目の老化スピードを抑える効果があります

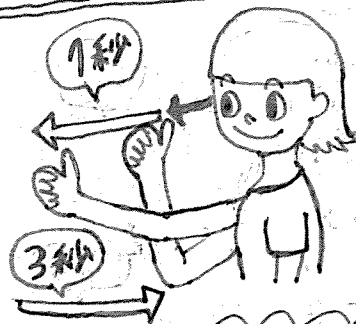
(グーパートレーニング) (目が乾いた時 3~5回)



目でジャンケンをするイメージで  
目を閉じた時、思いっきり見開きます!

目の周りの筋肉がきたえられる!  
目の下のクマ、たるみ  
にも効果があるそうです

(指スライドトレーニング) (1セット 30回)



まぶたの近くで指をじーっと見る  
↓  
1秒で素早く遠ざける  
↓  
じーっと指を見たままた3秒で近づける

ピンポイント合わせやすくなり老眼予防や  
目の筋肉もほぐれて、スマホ老眼  
眼精疲労にも効果的なんです!

COCO.R  
ブログ配信しております!

<http://coco-r.net/>