

「首にシワ、できていませんか？」

首の皮膚は意外にも、顔よりも皮膚がうすくて、乾燥しやすいそうです!!

実は未だほとんどあまり変わらないそうです!

肌からの刺激多や癬などによって跡が残りがちでシワもできやすい部分なのです

年齢関係なく出やすい部分... 予防や対策が大セコです

かかみで要チェック!!

首にシワができる原因

- 常に姿勢が悪い
- スマホやパソコンを長時間うつむいて見る習慣がある
- 首の筋力不足
- 紫外線による老化
- 加齢
- 枕の高さが合っていない
- 小慢性的な肩や首周りのコソがあり、血行が悪い

「キッ!」とされた方もタタいのではないしょうか? 手元に最近では「スマホ」

スマートフォンをうつむいて長時間見続けることにより首にシワができる人が増えてきているそうです

首に横シワができるのは皮膚割れ線(目に見えない肌の線)が首の場合は横に走っているため横シワができるそうです

首のシワの改善法

① 血行を良くする

ボディのスキンケアのついでに!! 乳液やクリームを使ってマッサージもおすすめです! (金髪骨の上下~脇へ) (首を下~上へ) (アゴ先~耳下へ)

② 首の筋肉を重カサ

顔を上に向けた状態で舌を上に出す 正面・左右と動かして5秒キープ

口元を「い」の口にして首筋が引き上がるようにして10秒キープ

③ 姿勢を整える

スマホを見る時はうつむかず、スマホを顔の正面に

デスクワークの方はパソコンの画面が目の高さになるように、イスなどの高さを調整

④ 紫外線対策

UVケアを首までする 保湿を徹底しよう

⑤ 寝る時の姿勢・枕の高さ

→ 丸まって寝るなどのクセがある方はシワが定着しやすいです 理想は「あお向け」

枕は、頭~首のうしろにフィットするように、首に負担がかからないように乗せるのがGOOD!