

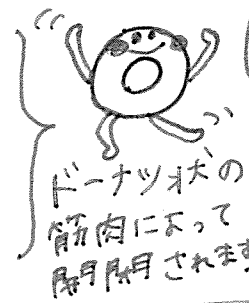
年齢を錯覚させるのは!

“若見え”

ポイントは... 目元と口元の表情筋!!

人は動かすところに真先に目がいくそうす!  
 表情の中で一番よく動く、目元と口元を  
 老け込ませないことが大切だそうす々々

目は... 眼輪筋  
 口は... 口輪筋



- この筋肉が衰えると
- まぶたのたるみ
  - クマ
  - 口角が下がる
  - ほうれい線

近頃は 眼輪筋と口輪筋の老化の若年化が 進んでいるそうです

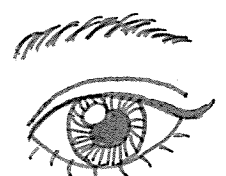
原因は スマートフォン... スマートフォンも原因↑の1つです!

筋肉は使わなっていると、どんどん減ってしまいます  
 視線を落として手元のスマートフォンを見ていると、目を見開くこと  
 が減って、眼輪筋が落ちてしまいます  
 コミュニケーションの中でスマートフォンになるの毛気をつけて  
 いきたいですね!

筋肉はいつになっても鍛えることが出来ます々々

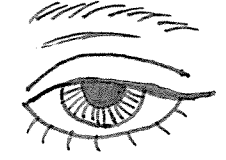
つぎ  
 眼輪筋が落ちると... 上まぶたが垂れ下がる 眼瞼下垂に。  
 (目が小さくなり、周囲の光が瞳に写り込む) 『キャッチライト』が消えてしまうそうです

表情筋 UP ↑↑

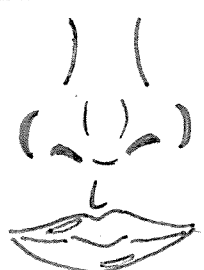


- ラインがシャープ
- 上まぶたがあがっていて、キャッチライトがある

表情筋 DOWN ↓↓



- ラインがぼやける
- 上まぶたが下がり、キャッチライトがなくなる



- 小鼻がキュッとほっぺリ、鼻先がツツと尖っている
- 唇はふっくらとし張りカあり、立体感がある



- 小鼻が広がり、鼻先が丸くなりほうれい線が深く
- 唇は縦シワが濃くなり、口角が下がる

口輪筋を鍛える!! ホムTP!!



口の中に空気をためて ほぼを小鼻の付け根が浮くくらいまで大きくふくらませて 5秒キープ! ゆっくり元に戻します

次に両ほほを内側にめいっほい 吸い込み、5秒キープ! 同時に唇を前につき出して、ピョピョにするように唇の開閉運動をする

1セット朝、夜3回づつが おすすめです