

## フェイスラインのセルフケア

フェイスラインは思った以上に視線を集めやすいです。アンバランスな姿勢の影響で顎の関節周辺は影響を受けやすく老化が進行しがちなので、対策が必要です。

### 《エラはり・頬のたるみのセルフケア》

#### ①両手で頭をはさむようにして親指の腹を頬骨の下に添えます

両手の親指を大きく開き、指の腹を頬骨の下に置きます。4本の指は側頭部に添えて位置を固定し、両手で頭をはさむようなポジションを作ります。



頬骨の下から斜め上に押し上げ、親指の腹を骨に引っ掛けます。  
頬骨に沿って、耳の前の窪みまで4カ所に分けます。

#### ②親指で圧をかけながら「あぐあぐ」と口を動かします

頬骨の先から1.5cmくらい下の所から親指の腹で斜め上に圧をかけながら、口を大きく「あぐあぐ」と開け閉めして（声は出さなくても良いです）、これを6セット繰り返します。更に後ろの指は固定したまま、親指の位置を後ろにずらし、4カ所で行います。



あ

6セット  
×  
両側4カ所



ぐ

## 《二重顎》

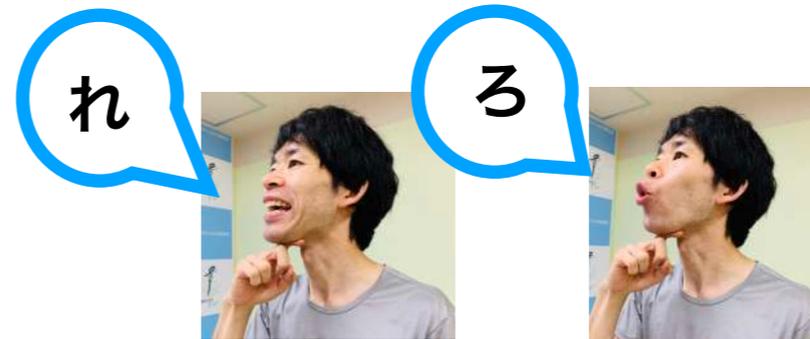
①顎先の内側の骨の際にカギ形の人差し指で圧をかけます

顎先から約2cm内側の骨の際に、カギ形にした人差し指の平らな面を使って圧をかけます。



人差し指をカギ形に曲げ、第一関節～第二関節間の平らな面を使います。

②英語の巻き舌のように「らりるれろ」と口を動かします



5セット

顎のしたに指で圧をかけたまま、英語の「R」の発音をイメージしながら、巻き舌で「ら」「り」「る」「れ」「ろ」と、大きく口を動かしていきます。（声は出さなくても良いです）これを5セット繰り返します。