

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第29回)

脱・老け顔！目元と頬のリフトアップで若さをキープ

2017.11.10

顔つきを決める3要素「目」「頬」「アゴ」。これらがたるんでいると、加齢以上に老けた印象で見られがちです。疲れているとき、寝不足のとき、顔のシワやたるみは何のケアもしなければ、加齢や重力の影響で知らず知らず増えてしまうのです。



顔つきを若々しく保つためには「目」「頬」「アゴ」を小まめに鍛えるようにしましょう。前回の「アゴ」のリフトアップストレッチに続き、今回は「目」と「頬」のケア方法をご紹介します。表情筋を動かすリフトアップケアで、魅力的な若々しい顔つきをつくりましょう。

職場でのコミュニケーション不足による目と頬のたるみ

最近は顔がたるんでいることに悩む若い人が増えているといいます。その原因の1つは、表情筋を動かさないことや、姿勢の悪さが挙げられます。

例えば、パソコンと向き合っている操作などで「真顔でジッと画面を見つめている時間」が長過ぎると、その分、表情筋を動かす機会が減ります。すると筋力がゆるみ、皮膚や肉を支えきれず垂れ下がりがやすくなるのです。また、パソコンの操作中はうつむき姿勢や猫背になり、重力によって頬の肉が下がりやすくなります。

電話からメールやSNSでのコミュニケーションにシフトし、会話をする機会が失われていることも、表情筋のゆるみに影響しているのではないのでしょうか。現代人は特に、目や口を大きく動かしたり、表情を変化させたりすることを意識するべきでしょう。相手に対面して感情を伝えるとき、豊かな表情はそれだけで魅力的な印象を与えます。

顔のストレッチタイムを習慣付けましょう… 続きを読む