



# みやこ通信

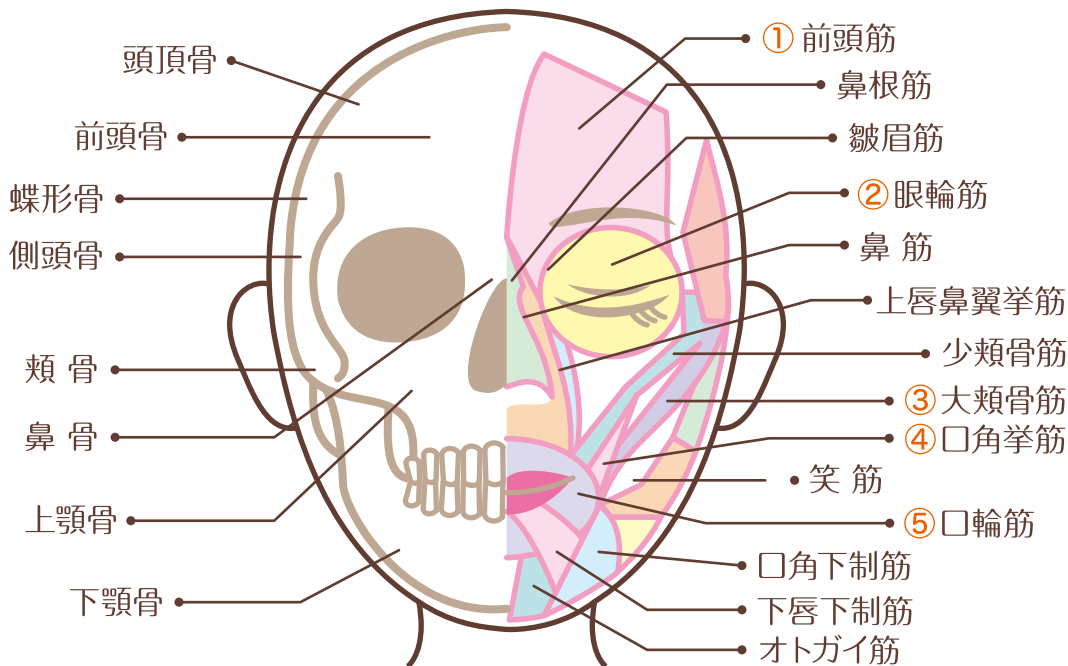


## 今月のテーマ

# マスク着用に影響されない ハツラツとした顔に!!

新型コロナウイルスやその他感染症の予防として、マスク着用が日常となり、マスクを着用していない顔を他人に見せることに抵抗を覚える方が増えています。マスク着用で顔の下半分が隠れることにより、笑顔を意識することが少なくなっていないでしょうか？ずっとマスクをしていたり、人と話す機会が減ったりすると、顔の表情筋を動かすことが少なくなり、皮膚がたるんでしまいます。また、口周りの筋肉が衰えると、ご飯を食べるときにものを噛んだり飲み込んだりする力も弱くなってしまいます。誤嚥(ごえん)を防ぐためにも、「表情筋」を鍛えることはとても重要です。

## 表情筋



「表情筋」と言われる顔にある筋肉は、全部で30種類以上あり、たくさんの筋肉を使って皮膚を動かしているんです。

表情筋の中でも顔の印象を良くするために重要なのは

- ① 前頭筋(おでこにある筋肉)
- ② 眼輪筋(目のまわりの筋肉)
- ③ 大頬骨筋(頬骨から口角の皮膚についている筋肉)
- ④ 口角挙筋(涙袋の下から口角の皮膚についている筋肉)
- ⑤ 口輪筋(口のまわりの筋肉) です。

簡単なマッサージで「表情筋」を鍛えて、元気な毎日を送みましょう。

表情筋 マッサージ

1

手の平で頬全体をおおってくるくる回します。



2

指を揃えて頬骨の一番高いところにあてて、頬を上持ち上げます。



3

おでこに手をあてて、おでこの筋肉を上持ち上げます。



4

指で耳たぶをつかんで、後ろから前にくるくる30回まわします。反対方向にくるくる30回まわします。



マッサージは強くおさえず、皮膚をこすらないように注意しましょう。

「表情筋」の筋肉のひとつである「口輪筋」は唇を閉じたり口角を上げるために必要な筋肉です。「口輪筋」エクササイズの方法も紹介します。



- 水を少し口に含む。
- 上の歯と唇の間に水を入れてブクブク。
- 下の歯と唇の間に水を入れてブクブク。
- 右のほほに水を入れてブクブク。
- 左のほほに水を入れてブクブク。

これを3回ほど繰り返すだけで、口輪筋を動かすことができます。

藤田麻里「介護求人ナビ」(参照:2022年9月17日) <https://www.kaigo-kyuujin.com>  
マスクで顔がたるむ?! 簡単・表情筋トレーニングで笑顔美人に! 介護求人ナビ(kaigo-kyuujin.com)

三島ミコ「顔の運動不足」を解消! 表情筋を鍛えスッキリ若々しい顔になる方法」(参照:2022年9月21日)  
<https://www.sumirin-ht.co.jp/oyakudachi/body/005390.html>

お薬や介護、食事(栄養)についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!  
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

<https://www.miyako-ph.co.jp>

みやこ薬局

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店