

とくとん 試します

最初に訪ねたのは皮膚臨床薬理研究所(東京都渋谷区)相談役の北沢秀子さん。顔ヨガ・表情筋運動研究会を立ち上げ、皮膚の内側から肌を美しくと説く。目尻などのシワが怖くてあまり笑わないようにしていたと話す。「表情は相手に心を伝える手段。絶対に必要」と、早速、顔の筋肉について教えてくれた。

心を相手に伝え 小顔効果も期待

顔周りには約30種の筋肉があり、表情を作る表情筋と、食べ物をかむ筋肉に分けられる。表情筋は顔と顔全体の表層にある薄い板状の筋で、皮膚とくっついていて、「細かく柔軟に動く表情筋があれば100種類の表情を作れる。心を相手

10年ぶりに会った友人に「楽しくないの？」と尋ねられ、困惑した記者(42)。鏡を見ると、口角と頬が下がり、上まぶたは腫れぼったく不機嫌そうな顔。ステキな笑顔になるために、表情筋を鍛えたほうがよさそうだ。腹筋のようにトレーニングで改善できないか、試してみた。

表情筋トレで笑顔力アップ まぶたや頬・顎がスッキリ

「表情は1週間、二重顎は1カ月程度で変わる」と北沢さんは話す。同研究会が推奨する28種の運動のうち、特に気になっている上まぶた、頬、口角、顎周りに関するものを試す。眉を上げて目を見開き、眉を上げたまま目を閉じる。これは上眼瞼挙(じょうがんけんきよ)筋の運動

だ。眉を上には保ちながら目を閉じるのは簡単ではない。目を強く閉じたり緩めたりするのも良い。口角を上げるために両唇を巻き込む感じにして横にひくのはすぐにできた。顎周りがスッキリするのを目指し、天井を向いて口を開けるのも造作ない。

一方、頬を動かすのは容易ではなかった。頬を上げたり横にしたり突き出し

たり目を見開いたりした。ほうれい線はシワでなくたるみ

表情筋トレーニングの効果を確認したくて体重は変えないようにした。1週間ほどたったところで、スポーツジムの友人たちに「目がくっきりした」「頬も少しスッキリした」と言われるようになった。

笑顔を作る筋力アップが主目的だったが、鼻の脇から口角に向けてできたほうれい線が消えたりしないだろうか、と欲が出てくる。笑えばシワが増えるとの疑念も消えていなかったのだ。資生堂化粧品基礎研究センター副主任研究員の江連智暢さんに聞いてみた。「ほうれい線はシワだ」と誤解しているのでは。同

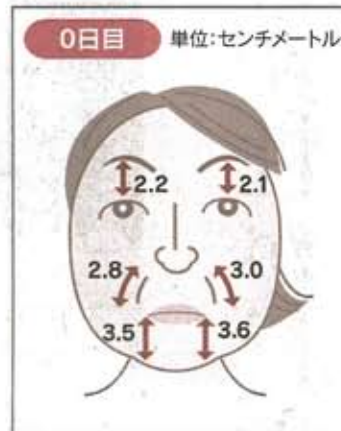
加齢とともに不機嫌な表情になりやすく、シワを恐れて笑わなければますます無表情になっていくことが分かった。目の周辺の筋肉を鍛えて目元から笑わないと、心地よい笑顔にはならないことも体験した。

(吉野真由美)

表情筋を鍛えてスリム&笑顔に

スリム&笑顔への道のり

0日目	現実を直視するため顔を写真撮影し、測定する
	- はれぼったい上まぶた - 下がり気味の口角 - 目立ち始めたほうれい線 - 耳たぶより柔らかい顎
1日目	筋トレ開始、机に鏡を置く
	トレーニングA、B、Cを職場や電車の中など時間があれば実施
6日目	スポーツジム仲間4人に「顎ができ始めた」と評価される。その後も地道に継続
14日目	最終目標「ステキな笑顔」のため、専用ソフトで「今の笑顔」を測定。笑顔度は5~13%
	顔が硬直するの分かる
	A、B、Cに加え、頬の筋トレDを開始
20日目	10秒間の笑顔 平均42%、最大笑顔59% 毎日、ソフトを使い笑顔の訓練と筋トレ
24日目	10秒間の笑顔平均88%、最大笑顔96%に上昇 筋トレ直後は同平均94%、最大笑顔99%を達成 同僚、友人13人中全員が上まぶたと頬がスッキリ、口角が上がったと評価(写真を0日目と24日目と比較)



試みた主なトレーニング (各々5秒かけて形を作り、約10秒維持、徐々に戻す)

- | | |
|---|---|
| A 口角
① 歯を巻き込むよう唇を合わせ横にひく
② 唇をすぼめ「O」の形に | B 上まぶた
① 眉を上げて目を見開く
② 眉は上げたまま目を閉じる |
| C 頬、首まわり
① 天井を見て口を開ける
② 天井を見て舌を垂直に出す | D 頬
① 左右片方ずつ頬を伸ばす
② 頬を膨らませたりへこませたりする |

表情筋トレ 長続き&成功のコツ

始める前に

乾燥は厳禁。化粧水や美容クリームをつけて、入浴時がベスト



始めたら

動かそうとしている筋肉に意識を集中

どこでもいつでも実施

- 机に鏡を置いたり、電車の窓ガラスを鏡にしたりして隙間時間を利用
- 公共の場ではマスク着用の方が他人に不快感を与えない

記者のつぶやき

筋トレと笑顔訓練の前後に同僚に撮ってもらった真顔の写真を比べた。まぶたや頬、顎はスッキリ。小顔の副効果もあったようだ。

広報の瀬川明子さんに試してもらった。10秒間100%の笑顔が保てる。笑顔を保つにはさらに筋トレが必要と考え、1週間試して、もう一度測定。すると10秒平均が80%を超え、最大99%の笑顔ができるようになった。口は笑っていても頬が上がらず、目が笑っていないのが点数が低かった原因だと分析できた。

秒単位で即座に診断。笑顔の「点数」をパーセントで表す。笑っているつもりでも100%満点にはほど遠く、10%前後だった。

加齢とともに不機嫌な表情になりやすく、シワを恐れて笑わなければますます無表情になっていくことが分かった。目の周辺の筋肉を鍛えて目元から笑わないと、心地よい笑顔にはならないことも体験した。

トレーニング中は相対、変な顔をする。電車など公共の場で顔を動かしている、不気味に思われた。そんなときはぜひ、マスクの着用を。