



1. 表情

(1)表情とは

表情は、笑ったり、泣いたり、怒ったり、さまざまな気分や感情などの心理状態を顔の動きによって伝えています。例えば、硬いコチコチの表情は緊張感、不自然でごこちない表情は相手に警戒心や不安感を与えます。忙しい現代社会において、ストレスなどで無意識のうちにしかめっ面や無表情になってしまうことも多いのではないのでしょうか。

表情は、人にあなたを印象づけるものです。よい印象を与えるためには、素敵なお表情をしていることが大切です。

顔には表情筋と呼ばれる多数の筋肉があり、それらを動かすことでさまざまな表情がつけられています。普段、顔の筋肉を意識して動かすことはあまりないかもしれませんが、放置しておくと筋肉が硬くなって表情がこわばってしまったり、たるみの原因になります。表情筋を鍛えて、たるみを防ぎ、魅力的な生き生きとした笑顔を手に入れましょう。

(2)表情筋のしくみ

私たちの顔には、30種類以上の筋肉があり、相互に作用することで、笑ったり、泣いたり、怒ったり、さまざまな表情をつくり出しています。目や口など、よく動く場所や、細かい動きをする場所には、特に筋肉が集中しています。

血行が悪くなり酸素や栄養素が運ばれにくくなってしまうと、新陳代謝が低下し、顔のハリが無くなったり、シワやたるみの原因にもつながります。

日常で使われない表情筋を鍛えて、美しいフェイスラインと、豊かな表情を手に入れましょう。

- 表 1：主な表情筋の働き -

表情筋の種類	筋肉の場所・働き
ぜんとうきん 前頭筋	額から頭頂にかけての筋肉。眉を上げる
がんりんきん 眼輪筋	目の周りを囲む筋肉。目を開閉させる
しょうきょうこつきん 小 頬骨筋	頬骨付近にある。上唇を後方に引き上げる
だいきょうこつきん 大 頬骨筋	上下顎関節から口角まで伸びている筋肉。口角を上げる
きょうきん 頬筋	頬の下にある筋肉。物を吸うときに働く
しょうきん 笑筋	口元から頬にかかる膨らんだ部分。口角を外に伸ばす筋肉
こうりんきん 口輪筋	口の周りを取り囲む筋肉。口元のさまざまな表情を作り出す
オトガイ筋	下唇の中央から顎の先端に伸びる筋肉。顎のラインを引き締める

- 図 1:主な表情筋の場所 -



(3)表情筋トレーニングでたるみを防ぐ

表情筋を鍛えることは、美容にも大変効果があります。しかし、表情筋は全体の約 30% しか使っていません。表情筋も筋肉であり、体の筋肉と同じように、使わなければ衰えてしまいます。表情筋が衰えると、皮膚や皮下脂肪の重さを支えきれずにたるみが発生します。また、たるみは筋肉の衰えだけではなく、紫外線や年齢によって弾力を失うことでも生じます。ハリを保ちシワやたるみを解消するために、表情筋を鍛えましょう。

- 表 2:たるみの原因 -

場 所	原 因
目元	弾力を保つコラーゲンやエラスチンなどの減少や眼輪筋の衰えが原因
頬	小頬骨筋、大頬骨筋、頬筋、笑筋など頬を支える筋肉が衰えることで頬の脂肪が下がり、たるみができる。頬がたるむと、ほうれい線が目立ちやすくなる。「ブルドックフェイス」とも呼ばれる
フェイスライン	頬から顎にかけては、顔の中でも脂肪が厚い部分で、表情筋が衰える

	と支えられなくなり、二重顎の原因にもなる。また、リンパの流れが滞ることで、老廃物を含んだリンパ液がたまってむくみ、たるみを増長させる
--	--

〈目の周りの筋肉を鍛える〉

まぶたにのたるみが取れて表情が明るくなる

- ①視線を上下に動かす(上下5回を2セット)



- ②視線を左右に動かす(左右5回を2セット)



- ③鼻先を見つめて視線を真ん中に集中する
(5回寄せるのを2セット)



〈フェイスラインのたるみ予防〉

ほうれい線、二重顎の予防につながる

- ①ペットボトル(500ml)を歯を使わず、唇でくわえて持ち上げて10秒キープする。
②慣れてきたら、ペットボトルに少しずつ水を加えて重みをつける。

※顎の関節に痛みがある人は行わないで下さい。

無理をしないように注意しましょう。



(4)表情ジワを防ぐ

表情筋を鍛えることで、肌のハリを保ち、シワやたるみを解消する一方で、目元や口元、額など、顔の表情に合わせて皮膚の同じところが繰り返し折りたたまれることで、次第に

シワが残ってしまいます。このように、繰り返し作られる表情によってできるシワを「表情ジワ」と呼びます。表情ジワは肌に弾力があり、まだ浅いうちであれば癖を直して保湿すると消えることもありますが、年齢を重ね、コラーゲンの老化が始まると戻らなくなってしまう。

表情ジワに気付いたら、シワを作る癖を直すところから始めましょう。鏡を見ながら、どういうときにどのような表情をしているのか、自分の癖を知ることが大切です。

- 表 3:できやすい表情ジワ -

シワの種類	原因	注意すること
額のシワ	眉を上げ下げする	話を聞いたり、驚いたりするときやアイメイクをする時に注意
眉間のシワ	眉間に力が入る	考え込んだり、怒ったりする時に注意
ほうれい線	口を「へ」の字にする	起こったり、不機嫌になったりするときは注意
口周りのシワ	口をすぼませる	喫煙者は口の周りに縦ジワができやすい

