

マスク老け！？

施術所
コラム

〈13〉

「顔のたるみ」「ほうれい線が深くなってきた」などの症状で、美容鍼をしてほしいとのお声が増えてきたので掲載します！

新型コロナウイルスの影響により自粛期間がまだまだ続く中、マスク着用による「頭痛」や「肌のトラブル」などの不調は出ていませんか？さらに、ふと鏡を見たときに顔の印象が1年前と変わってたりしませんか？疲れたように見えてしまうのは、「表情筋」の衰えが影響していると思われます。



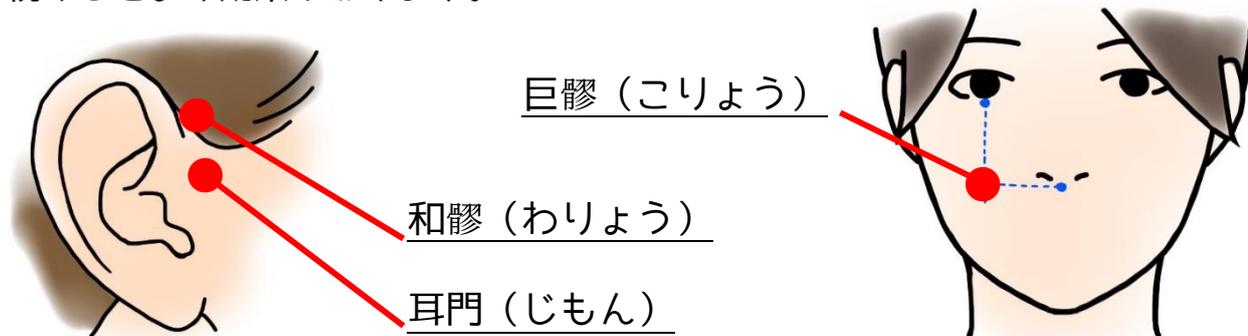
顔には30ほどの筋肉があるのですが、マスクをしているとどうしても目元中心の会話になってしまい、以前のように表情筋を大きく使用しないため、ほうれい線やたるみが目立ってくるのでマスク着用時の会話は要注意です。

また、会話中にマスクがズレないようにするために、無意識に表情筋を動かさないようにしている人もいるかもしれません。

そうすると益々たるみやほうれい線が目立ってきてしまうので、少しでも表情筋を衰えさせないためにも「マスクの中でも口角を上げて表情を作る」や「ほっぺを上げて笑う」事を意識しましょう。

セルフで行えるツボ刺激などでリフトアップなどもおすすめです。ほんの1例ですがご紹介いたします。

ほうれい線が気になる方は「巨膠（こりょう）」、たるみが気になる方は「和膠（わりょう）」「耳門（じもん）」を押して、最初は軽く10秒×5セットほど刺激をいれてみてください。また和膠と耳門は押さえてから、口の開け閉めを繰り返し続けるとより効果があります。



美容鍼や顔の施術に興味がある方は、お気軽にご相談ください。ぜひ、顔や頭皮へアプローチする【手技治療】や【美容鍼】などの施術をお試しく下さい！