

## はじめに

顔には表情筋という筋肉があります。体の筋肉と違い、喜ぶ、怒るなどの感情で筋肉のかたちや大きさは変わります。ストレスが溜まれば筋肉は硬直し太くなる場合があります。その表情筋は肌とつながっているので肌の張りも左右します。表情筋の締まりがなくても、30才ぐらいまでは肌の張りだけで顔の輪郭を形成していましたが、33才ぐらいから肌がしぼんできて張りがなくなってくるため、肌の下にある表情筋の輪郭がはっきりしてきます。40～50才でも顔の輪郭が変わらない人は土台の表情筋が引き締まっているのですね。

