

contents

はじめに 2

1 章

PART1	面倒な表情筋	8
PART2	表情筋の体幹	10
PART3	首の後ろが縮むと必ず顔は弛む	13
PART4	目を凝らしてはダメ!!	16
PART5	唇筋がつくと顔のゆがみがなおる	18

2 章

表情筋トレーニングの前に	22
1 チェックリスト	22

PART1	表情筋体操	26
	1 目のまわり、頭皮の体操	26
	2 目の体操	28
	3 顔全体の体操	30
	4 顔の中心の体操	32
	5 首の側面とフェイスラインの体操	34
	6 目頭の脛、鼻筋の体操	36
	7 エラ裏、首の付け根の体操	38
	8 アゴ先、喉の体操	41
	9 脛の体操	44
	10 頭皮の体操	46
PART2	表情筋トレーニング	48
	1 唇筋トレーニング 吹き出す	48
	2 唇筋トレーニング 吸う	51
	3 頬骨筋トレーニング	53
	4 唇筋トレーニング	56
	5 目頭、鼻筋トレーニング	58
	6 唇筋トレーニング	60
	7 フェイスライントレーニング	62
	8 フェイスライントレーニング	65
	9 顔の中心トレーニング	68
	10 喉と首のトレーニング	70
PART3	表情筋トレーニングのNGポイント	72
	1 唇を伸ばす際に内巻きで鼻の下を伸ばさない	72
	2 姿勢をよくしようとして アゴ先に力を入れすぎない	74

3	表情筋トレーニングをする際は 眉間やこめかみに力を入れない	76
4	「表情を動かすと額にしわができるから、 動かさないようにする」は間違い	78
5	リフトアップ体操をすると頬骨筋が盛り上がる	80
6	口角を上げる意識が強いと口角がくぼみ、 ほうれい線やマリオネットラインが深くなる	82
7	舌出し運動をやりすぎるとアゴが出てくる、 アゴを突き出してしまう	84
8	ペットボトルを使ったトレーニングで引き締めていると、 ほうれい線がくぼんでくる	86
9	リフトアップバンドや髪をアップで結びすぎると 額が伸びる、顔が長くなる	88
PART4 頭皮や表情筋をマッサージで柔らかくする		90
1	親指の付け根の骨で頭皮（頭頂部、側頭部）をほぐす	90
2	頬骨の側面と前面をほぐす	96
3	アゴ先をほぐす	100
4	眉上、眉頭をほぐす	102
5	首の付け根をほぐす	106

3章

症状別の改善メニュー	110
1 面長、顔の輪郭がぼやけてきた人	110

2	頬のくぼみ、顔のやつれ	116
3	ほうれい線	122
4	目の下のたるみ、眉間のしわ	128
5	マリオネット、ブルドックライン、顔のたるみ	133
6	目のくぼみ、目の下のたるみ	138
7	頬骨が出てきた、顔の横幅が広がった	144
8	小鼻の広がり、鼻の頭が大きくなった	150
9	エラ張り	155
10	顔のゆがみ、目の大きさや高さが違う	161
11	ハチ張り	167