

顔がたるむ原因

たるみやシワといった顔の衰えは、加齢や遺伝によるものだと考えている人が多いのですが、その主な原因は「顔の運動不足」と「表情のクセ」です。

顔には左右合わせて約50個の「表情筋」が存在します。頭蓋骨の表面や筋膜、皮膚につながっている「皮筋」と呼ばれる筋肉です。顔の筋肉も、体の筋肉と同様に動かさなければ、次第に衰えてしまいます。また、長年の崩れた姿勢や表情のクセによって使う筋肉にばらつきがあると、身体のパランスが崩れ、筋肉のヨレが皮膚にも伝わり、頬やまぶたのたるみ、ほうれい線、額のシワなどを引き起こしてしまうのです。

「マスクだるみ」が急増中！

「マスクを外した顔が想像以上に老けていた」「一気に頬が下がった気がする……」新型コロナウイルスの流行以降、顔の衰えに関する相談が増えていきます。その背景にあるのは、長引くマスク生活や人前に出ない自粛生活による顔

マスクによる「顔のたるみ」をケアして予防する『コアフェイストレーニング』

長引くマスク生活で口を大きく開けてしゃべる習慣がなくなると、顔の筋肉が緩んでほうれい線が深くなり、顔のしわが増えることにもつながります。そこで、顔の筋肉を活性化し、顔のたるみをケアするトレーニングを紹介します。

表情筋研究家

間々田 佳子

の運動不足です。

マスクで顔が隠され、頬が抑えつけられることによって、自分では笑っているつもりでも頬が上がりにくくなり、口元もだらしなくなる傾向があります。口の周りには放射状に顔の筋肉がついているため、口が緩むと、顔全体も緩みやすくなるので、注意が必要です。さらに、マスクの下で偏った顔の動かし方をしていると、ヨレやゆがみにつながり、これがたるみやシワを生みます。

しかし、諦める必要はありません。バランスよく表情筋を動かして運動不足を解消すれば、年齢や性別に関係なく、生き生きとした顔を蘇らせることができます。

そこで今回は、誰でも簡単にできる顔の筋トレ『コアフェイストレーニング』を紹介します。

『コアフェイストレーニング』とは？

『コアフェイストレーニング』（間々田式顔筋トレ）とは、表情のクセを外し、表情筋の正しい動かし方を知ることによって、理想の顔を自力でつくるトレーニングです。軸に沿って顔を左右均等に

動かすことで、血行やリンパの流れを促し、バランスのとれた弾力のある表情筋をつくることを目的としています。



頬のVトレ

- ①目を大きく開き、上の歯を8本見せて笑う。
- ②親指と人差し指を使い、エウの下から頬のお肉を頬骨のあたりまで持ち上げて5秒キープする（写真左）。
- ③手を外してさらに5秒キープを3～5セット繰り返す。

point!

目尻にシワを寄せないように頬を持ち上げます。あごが上がらないように注意してください。

とはいえ、顔だけに集中すればよいわけではありません。実は、トレーニングのポイントには、身体の軸（コア）を整えることにあります。身体と顔はつながっていますから、姿勢が崩れ、身体の軸がゆがんだまま顔だけ一生懸命動かしても、本来の効果が発揮できないのです。

たるみを防ぐ習慣は「正しい姿勢」から

いま、これを読んでいるあなたの姿勢はどうなっていますか？
背中が丸まって、首やあごが前に出ていませんか？

猫背が習慣化すると、身体の筋肉が衰え、顔も垂れやすくなります。逆に言えば、日頃から意識して姿勢を整えるだけでも、顔のたるみ防止につながります。スマートフォンやパソコンを長時間見ている人は、猫背になりやすいので注意してください。

では、正しい姿勢とはどのようなものなのでしょうか。

「姿勢を伸ばそう！」と思って、むやみに腰をそらす人がいますが、これは間違いです。

座った状態でもできますが、姿



勢を正し、身体の軸を整えるためには、まず、おへその下（丹田）に意識を向けます。お腹を引っ込めるように丹田に力を入れると、自然と背中も引き上がり、まっすぐになるはずです。

次に、首の後ろに意識を向け、スッと伸ばします。頭頂部の真上から糸でつられているようなイメージです。一方で、足の裏は地面をしっかりと感じてください。頭の上と足の下から、上下に引き伸ばされているような感覚です。

（写真上）

身体の軸が整うと、顔が効果的に鍛えられるだけでなく、心も整いやすくなります。

不安やストレスが多く、うつむきがちな時代だからこそ、意識的に姿勢を整えて『コアフェイストレーニング』に取り組み、顔を引き締めていきましょう。

顔が思いどおりに使えるようになると、表情が輝き、自信や前向きな気持ちが生まれ、より充実した日々を送ることができるようになるはずです。

顔のたるみに効くトレーニング

次に、顔のたるみに効果的な「頬のVトレ」と「口角舌筋ストレッチ」を紹介します。

特別な決まりごとや道具は一切ありません。入浴中やエレベーターを待つタイミングなど、すきま時間を見つけて毎日コツコツとやってみてください。常に姿勢を意識することはお忘れなく！

マスク生活で特に衰えがちなのが、口角を上げる筋肉（口角挙筋）と、頬を上げる筋肉（大頬骨筋）です。これらの筋肉をしっかり鍛

口角舌筋ストレッチ

- ① 舌を出し口は逆三角形に。上の歯を8本見せる。頬をキュッと持ち上げ、5秒キープする（写真右）。
- ② 1度リラックスし、3～5セット繰り返す。



下の歯が見えないように注意して、口角から上の筋肉のみを使うことで、しなやかな笑顔がつかれるようになります。



えておけば、「マスクなしのリモート会議に急ぎょ参加することになった」などという場合でも、表情豊かに印象よく対応できるようになります。