



FACE DESIGN
YOU'RE ROUGH DIAMOND

綺麗になるためには

ケアも大切ですが

お顔によくないことをやめることも大切！

いくら効果的なケアを続けていても

- ・クレンジングのたびに肌をつよくひっぱる、こする
- ・強い力でのマッサージを続ける
- ・顔のコリがとれていないのに顔トレーニングをする

などを続けていると効果は半減してしまいます。

では、次のページでもっと詳しく

たるみを予防するために気をつけたいことをお伝えします！

たるみを予防するために

皮膚に過度の運動負荷をかけない

- ・顔を大きく動かす、口を大きくあけて笑う（口周りのシワにつながる）
変顔をする、眉間にシワを寄せる癖などをやめましょう！
顔の筋肉が固くなると、シワができたり顔が大きくなったりと
お顔にいいことはありません！

外的負荷をかけない

- ・タオルでゴシゴシこすらない、クレンジングで強くこすらない
皮膚を引っ張らない、手で強いマッサージをしない

紫外線を避ける

- ・肌老化の9割は紫外線が原因とも言われています。
紫外線によってシワが多くなります！
日焼け止めは1年中つけましょう。
今は飲む日焼け止めもあります。

たるみを予防するために

急激に太らない

- ・一度太るとそれに合わせて皮膚が伸びる
痩せた場合にひどくたるみます。

たるんだ皮膚がたまるのは、目の下、法令線、マリオネットライン、顎下です。

栄養に気をつける

- ・甘いもの、お酒の摂りすぎに注意！

皮膚が糖化して柔らかくなり、たるみの原因になります。

首肩コリがひどいまま放置しない

- ・首肩コリがひどい方は、顔が大きいたるみ、二重顎にもなりやすくなります！
首肩コリは体調が悪くなるだけでなく、顔のたるみに繋がります。

このように、

たるみをケアすることも大切ですが
たるまない生活を心がけることも同じくらい大切です！

ぜひ、お顔を大切に、たるまない生活をしましょう～！

では、次に固くなりやすいお顔の筋肉についてご説明しますね。

(次のページを参照ください)

硬くなってると思う筋肉があったら、人差し指で優しくマッサージしてみてください。
この時、肌をひっぱるようにぐりぐりやるのは厳禁ですよ。



固くなりやすい筋肉

- 咬筋 エラ張りが気になる方
- 側頭筋 たるみ、エラ張りが気になる方
- 皺眉筋 まぶたの下がり気になる方、おでこのシワ
- 鼻の横 鼻をすっきり見せたい、凹凸のない顔
- 頬 頬骨がでている、頬をつまんだときに塊がある
- 頭 頭皮が硬い、白髪抜け毛が気になる、寝付きが悪い

お顔は硬い筋肉の下がたるむ傾向があるため
硬い筋肉をそのままにしておくのは危険！

肌に負担をかけないように、肌の下を筋肉をほぐすように
やさし〜くケアしましょう！