

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

少しずつ気温も上がり、活動的になるこの季節、寒さと運動不足でガチガチに固まった筋肉の強張りをはぐし、軽やかな身体を取り戻しましょう。又、お顔もお身体と同じく、動かさずにいるとたるみやシワ等の原因となりますから要注意です。

## 凝り固まった 身体をはぐす

寒いとつい、首をすくめて肩に力が入ってしまい、首から肩にかけてガチガチに凝り固まってしまいます。加えて、冬の間はなかなか外出ができません、家にこもる事も多かったの、運動不足も重なって、この時季は身体がギシギシと軋む様な方も多

い様です。

また、身体が固まると、柔軟性が低下して筋を傷めたり怪我をしやすくなりますから要注意。

## 顔の筋肉の凝りで たるみやシワが!?

お顔にも、お身体と同じく表情筋という筋肉があります。

その筋肉が、やはり身体と同様



に動かさずにいると、徐々に衰えて、たるんでしまったりしかめっ面の眉間や、への字の口元等のシワが凝り固まって戻らず、くっきりと刻まれてしまいます。

こうしたたるみやシワ、むくみ等は、表情筋のストレッチやマッサージで改善できますが、まずは毎日の生活から表情を豊かに、大きく動かす事から心掛けましょう。

## お風呂上がりや TVタイムの習慣に

お風呂上りやお休み前、テレビを見ながらでも良いですから、毎日、ほんの少しでもストレッチとマッサージをする習慣をつけると、一ヶ月もすると、効果を実感できる筈です。

# 寒さや運動不足で固まった身体 マスクで隠れた顔の表情筋

春が近づき、重いコートから少し薄手の上着に変わるこの時季、体も少しずつ活動的に。

冬の間、動かさずに固まってしまった身体とお顔をしっかりとほぐし、軽やかで表情豊かな身体とお顔を取り戻しましょう。

## 寒さや運動不足で 固まった身体をほぐす

### ■寒さで首・肩が ガチガチ、背中や腰も

寒さで首や肩に力が入り、首をすくめた姿勢や、常に力が入った状態が続くと、血行が悪くなり、首・肩の筋肉がガチガチに凝り固まってしまいます。

同じ様に、背中や腰、股関節等も、動かさないと、運動不足でどんどん

↓凝り固まって可動域が狭まり、更に動かしづらくなる、という悪循環が生まれます。

まずは激しい運動は避け、ストレッチで凝り固まった身体をほぐし、徐々に緩めていきましょう。

## マスクで隠れ固まった 表情筋をほぐす

外出時はマスクをする生活が習慣となり、お食事や趣味の集まり等のお付き合いの頻度も減ってく



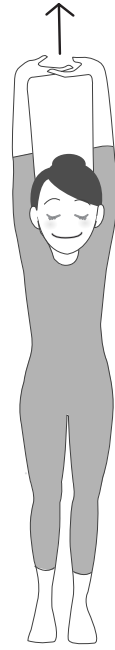
↓ると、前よりも人と話す機会も減り、笑顔を作る事も少なくなりますから、自分では気付かない内に表情が乏しくなってしまうがち。

すると、表情筋が凝り固まって表情が動きづらくなりますから、ますます表情筋が衰えて、むくみやたるみ、シワの原因となってしまう。

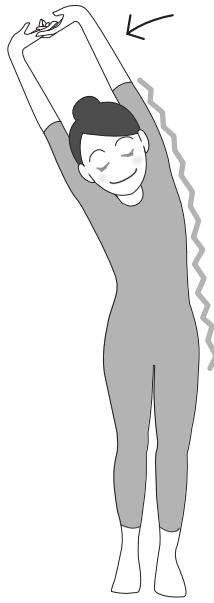
お身体と同じく、表情筋のストレッチやマッサージでお顔をほぐし、すっきりと豊かな表情を取り戻しましょう。

固まった身体・お顔をほぐす簡単ストレッチ

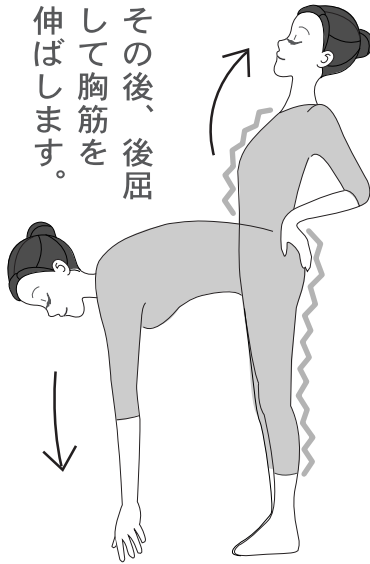
◆体を糸で上から引っばらされるイメージでゆっくりとしっかりと伸び上がります。



◆そのままゆっくり体を傾け、わき腹・腰の横側を伸ばします。左右交互に。



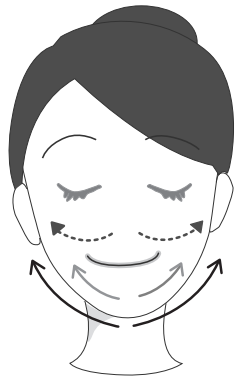
◆足を肩幅に開き、ゆっくり身体を前屈して脚の裏側全体・お尻を伸ばし、



その後、後屈して胸筋を伸ばします。

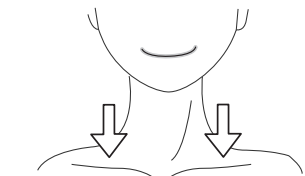
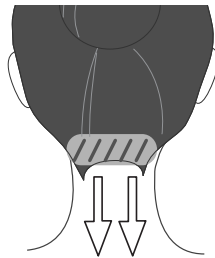
※ストレッチはゆっくり、気持ち良いと感じるくらいで止める事が大切です。

血行・リンパを促す・むくみ解消マッサージ

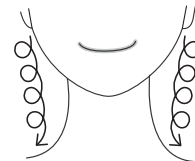


- 親指であごの裏から耳の下まで
- 両手で口の下から耳たぶ方向に
- 頬骨の下を外側へ押し上げる

首上部の少し飛び出た所の下を軽く押してから、襟足から下へマッサージ。



鎖骨の窪みを20回位押しリンパ節を開く



耳の下から、らせんを描く様に首横を下へ

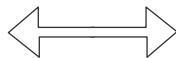
たるみすっきりストレッチ

◆大きく口を開けて、ゆっくりと一言ずつ「あ・い・う・え・お」と発声してから

1. 上を向き、舌を真上に伸ばす
2. 唇のふちをなぞる様に丸く円を描く



1. 目を見開いて口も大きく開ける
2. 目をギュッと閉じ口をすぼめる



交互に5秒ずつ

