

二重あご解消

二重あご原因のストレートネック、広頸筋・大頬骨筋の衰えを改善して二重あご解消！

二重あご解消ストレッチ

胸を大きく開く → 二重あごを作るように首を引く → 7秒かけて上 3秒キープ

3回繰り返す × 1日3回

⚠️ 痛みが出ない程度に!

若い人が二重あごになる原因の1つは、スマホの見過ぎで前かがみの姿勢が続くことによるストレートネック。ストレートネックを改善して二重あご解消！

1. 手を後ろに組み、胸を大きく開く。
2. 首を縮めるように、あごをぐっと引いて、わざと二重あごを作る。
3. 首の7つの骨を下から1つずつ曲げるイメージで顔を7秒かけて上げていく。
4. 最後は天井を見るように、3秒間キープする。

二重あご解消体操

二重あご改善! 鍛えるべき筋肉

こう けい じん 広頸筋

だい けつ 骨 じん 大頬骨筋

■二重あご解消【広頸筋】

広頸筋は首すじを広く覆う筋肉です。年齢とともに、この広頸筋が衰えて“たるみ”が生まれてしまいます。それが、二重あごの原因です。

1. 上を向いて口を尖らせ、5秒かけてゆっくり「うー」と発声する。
【POINT】タコになった気持ちになって、口を突き出して行うのがポイントです。下唇を突き出して顎の下の広頸筋を鍛えることで、より効果アップ!
 2. 正面をむいて、5秒かけて「いー」と発声しながら、息を吐く。
【POINT】首の横筋を出すように意識します。
- ※それぞれ3回ずつ繰り返します。

こう けい じん 広頸筋

ウー イー

だい けつ 骨 じん 大頬骨筋

ニー ギュー

■ほうれい線解消【大頬骨筋】

大頬骨筋は頬の筋肉で、表情を豊かにします。大頬骨筋が衰えると、ハリがなくなりたるんできたり窪んできたりします。二重顎だけではなく、ほうれい線の原因になったりもします。

1. 口角を上げて、ゆっくり「にー」と5秒発声する。
【POINT】頬をできるだけ、思いっきり上げるようなイメージで!
 2. 目と口をすぼめて、「ギュー」と5秒発声する。
- ※それぞれ3回ずつ繰り返します

ひっひっひー体操

首のシワ・たるみ解消
広頸筋・斜角筋



舌スイング体操

二重あご撃退

舌骨上筋群・舌骨下筋群・広頸筋



手をクロスし天井に向けて舌を出して左右にスイング

舌回し体操

小顔効果

舌骨筋・口輪筋・広頸筋



口の中で舌を外方向に突き出し目も同時に3回転、逆も3回転

デコルテに手を重ね下に引く
首に筋を立てるように ひっひっひー