

## 美顔体操

「ほうれい線」や「老け顔」に効く！ 「美顔体操」で表情筋を鍛えてたるみを引上げスッキリ小顔で若返り！

### あいうべ体操

口呼吸を鼻呼吸へと改善  
免疫を高めて病気を治す  
舌 & 顔のたるみをとる！

舌骨筋群  
開口筋群

広頸筋 笑筋  
口角挙筋

口輪筋

舌筋



### あ・い・う体操

老け顔解消

大頬骨筋 小頬骨筋 上唇挙筋  
上唇鼻翼挙筋



目尻の下に指を添え「あ〜あ〜」  
黒目の下に指を添え「い〜い〜」  
小鼻の脇に指を添え「う〜う〜」

※上の前歯が8本以上見えるように頬を引き上げる

### 表情筋



### ひっひっひー体操

首のシワ・たるみ解消  
広頸筋・斜角筋



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

### 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

### ひふみ体操

リフトアップ

大頬骨筋・小頬骨筋・上唇挙筋・頬筋



両手を頬にあて鼻から息を吸って吐きながら「ひふみ〜」

### おでこロック体操

目を大きくする

眼輪筋・眼輪挙筋

10秒キープ

10秒キープ



両手を額にあてまぶしいように目を細めて筋肉をロック  
目を大きく見開きます

### 双眼鏡体操

目のたるみ改善

前頭筋・眼輪筋・眼輪挙筋



目を閉じて人差し指を眉の上、親指を頬骨に置き眉が上がらないように人差し指で固定し目を大きく見開く