



# コスモス体操

Cosmos Health Clinic



## 顔ヨガ 美顔エクササイズ

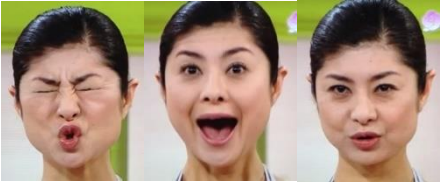
間々田佳子 宝田恭子

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

【顔ヨガ】

### くちゃくちゃぱっ

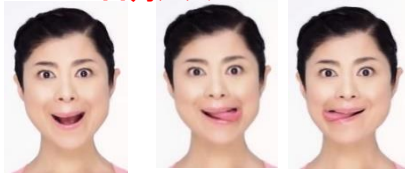
ウォーミングアップ



鼻から大きく息を吸って中心に集めて息を吐く  
吐ききったら一気に顔を緩めて息を吸ってふー

### はにわの舌

口角アップ



唇を巻き込んで口角を上げロック  
舌を出して舌尖をとがらせ左右に移動

### びよびよ口

ブルドックラインの撃退



口角を吸い込んで唇を上下に動かす

### ムンクのマッサージ

ほほ肉とり



人差し指でほほ肉を外に流して

### ライオンの顔

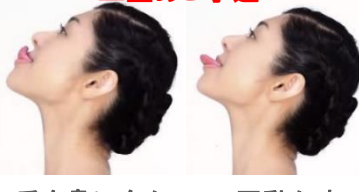
むくみとり



舌をべー と出して息を吐く

### トカゲの舌

二重あご撃退



舌を鼻に向かって5回動かす

### ひっひっひー

首のシワ・たるみ解消



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

### こめかみストレッチ

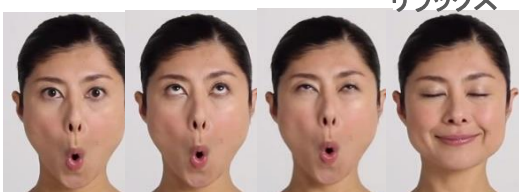
顔全体のリフトアップ



左手で右のこめかみに添えて引き上げる  
頭を左に倒し舌を出して息を吐く 反対も同じ

### ムンクの顔

目のクマに効く



目を閉じて  
リラックス  
口を「お」の形にして  
顔を上下に伸ばす。  
視線だけを上にする

### 双眼鏡

目のたるみ改善



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

### リフトアップ

10秒キープ

親指と人差し指  
で輪をつくる

10秒キープ



口角を上げて 下あごを突き 下唇を口の内側 ほほの肉を輪 持ち上げる  
笑顔をつくる 出す に巻き込む の中に集める 2~3回繰り返す

### おでこロック

目を大きくする

10秒キープ

10秒キープ



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

【美顔エクササイズ】

### 舌回し



口の中で舌を外方向に突き出  
目も同時に3回転、逆も3回転

### 舌スイング



手をクロスし天井に向けて  
舌を出して左右にスイング

### ひふみ



両手を頬にあて鼻から息を吸っ  
て吐きながら「ひふみ〜〜〜」

### 歯ブラシエクササイズ



①歯ブラシ口に入れて吸い込む  
②ほうれい線にそって上から下へ  
③ほうれい線を出しながら手でたたく