

今年度も残りわずかとなりました。いかがお過ごしでしょうか。やり残したことがないように日々の生活を送っていきましょう。

先日、友人から「最近ほうれい線が気になって・・・」という話を聞きました。興味深い内容だなと思い、いろいろと調べてみました！

## ～ほうれい線とは～

ヒトの鼻の両脇から唇の両端に伸びる2本の線。

しわでは無く、頬の境界線である。

主に加齢によって中年以降に目立ち始めることが多く、若年期までは目立たない人もいます。ほうれい線の深さは見た目の年齢を大きく左右する。

※ Wikipediaより



## ほうれい線ができてしまう要因は以下の2つが考えられます

### 【頬のたるみ】

加齢とともに顔の筋肉が衰え皮下脂肪が厚くなり、重さが増してたるみやすくなってしまいます。



### 【肌の老化】

加齢とともに、肌のハリと弾力が低下し皮膚が垂れ下がってしまう。

この2つの要因が重なってしまうことでほうれい線という「境界線」が目立ってしまうのです。この境界線を消すためには、それぞれの要因に対するアプローチが必要です。

#### 頬のたるみ対策

⇒ 顔筋を鍛えるエクササイズやトレーニング

#### 肌の老化対策

⇒ 年齢肌を食い止めるスキンケア



どちらか片方だけの対策では不十分ですので、両方の対策を行うことが重要です。裏面では、それぞれの対策を紹介していきます！

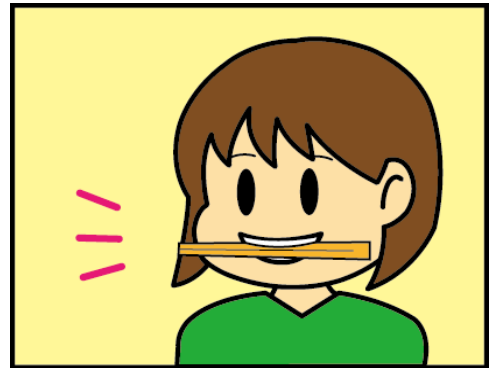
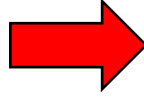
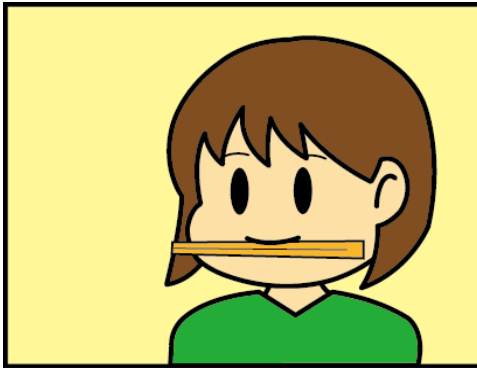
裏面へ⇒

## 表情筋エクササイズ

用意するもの・・・割り箸



- ①上下の前歯で割り箸をくわえる。
- ②口角が割り箸のラインよりも上になるように意識しながら、「い」の口で30秒～1分キープする。

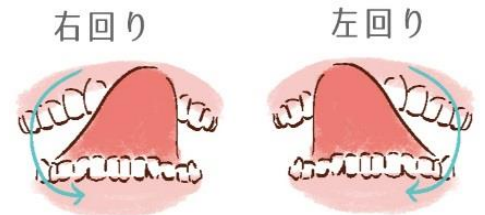


ほうれい線に関係のある「こうりんきん口輪筋」、だいきょうこつきん「大頬骨筋」、しょうきょうこつきん「小頬骨筋」が鍛えられます。

## べろ回し体操

口はすぼめた状態で行いましょう

- ①舌の先を上歯と歯茎の間に入れる。
- ②舌でほうれい線を口の中から押しながら、右方向に円を描くように20回ほどぐるぐる回す。
- ③左方向にも同じように大きな円を描く。



舌を回すことで口元の筋肉が鍛えられます。1日3セットを目標に続けましょう。

## ほうれい線に効くスキンケア

スキンケア用品を選ぶときは成分に注目してみると良いでしょう。化粧水やクリームは保湿成分がたっぷり含まれたものを選びます。加齢とともに失われがちなヒアルロン酸、セラミドを含むものがおすすめ。また、肌のハリを取り戻すためにビタミンC誘導体、レチノール、エラスチンといった成分を取り入れることも重要です。

エクササイズ・スキンケアのダブル対策で  
**ほうれい線撃退！5歳若返り！**を目指しましょう！  
バランスの良い食生活・適度な睡眠も忘れずに☆