



2021.6月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ カタログハウス(石井さとこ先生監修)を参考にしています。

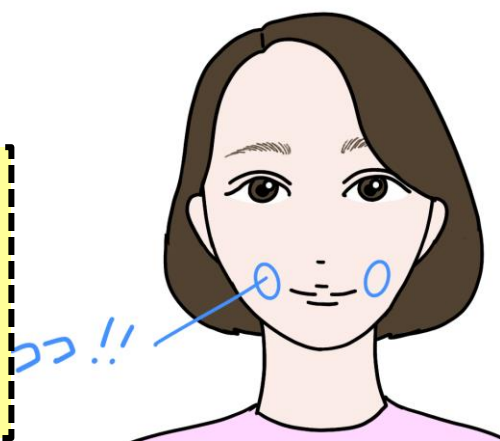
ほうれい線が気になりましたら、(若返り作戦)



ほうれい線・お顔ストレッチ

① モダイオラス → **ほぐす**

口角の内側の少し上にあるふくらみです。
顔の筋肉が集まる重要な《結筋》です。
ここが固くなると**たるみ**やすくなる。



モダイオラスを見つけたら舌を**下から上**に動かして10回ほぐす。

② 10秒舌回し → **下顔面のたるみがスツキリ**

口角に裏側→上の歯茎→反対側の口角→下の歯茎を
なぞりながら、ぐるりと舌を1周させる。

③ ほうれい線アイロン → **シワを内側から伸ばす**

内側から舌でほうれい線をアイロンがけ。舌を上下させて、

ゆっくり10回逆も10回 舌筋を鍛えると**嚥下機能良好**になる！！

