

美しい肌をつくりシワたるみを
予防する、顔の表情筋運動のための
音楽とテキストブック。

総合美容医科学研究所・編
森川 藤風(医学博士)・監修

Shufunotomo cd books 18

F A C E STRETCHING

フェイス・
ストレッチング



Shufunotomo  cd books 18

F A C E

STRETCHING

フェイス・ストレッチング

江苏工业学院图书馆
藏书章

総合美容医科学研究所・編
森川藤風(医学博士)・監修

主婦の友社

スタッフ

Book

監修○医学博士 森川藤凰
 編集○総合美容医科学研究所
 CLEARWAY LTD.
 コピー○檀 くに
 レイアウト○古屋利佳子 (Soap inc.)
 カメラ○舞山秀一
 モデル○島田ひとみ
 イラスト○木村久美子

CD

プロデュース○井上 明
 音楽○貫田顕勇
 菱田吉美
 監修○内科医 藤波一宏
 心療内科医 池田 博
 ナレーション○斉藤庄子 (西ニプロ)

参考文献

森川藤凰：加齢と皮膚、清至書院、1986
 森川藤凰：皮膚と化粧品科学、南山堂、1982
 香原志勢：顔の本、講談社、1985
 星野一正：臨床に役立つ生体の観察、医歯薬出版、1984
 中尾喜保：生体の観察、メチカルフレンド社、1984
 椿 宏治：日本人の顔、平凡社、1980
 佐藤達夫：人体解剖カラーアトラス、南江堂、1985
 池沢康郎：身体のエステティック、ポーラ文化研究所、1982
 古川重正：ヒト表情の情緒工学的考察、人間工学 Vol.8、1972
 福田 保・橋本義明：外科解剖(2)、医学書院、1977
 大島新治：人体の構造・体育と美容のための解剖学、白桃書房、1966
 西田正秋：顔の形態美、聖紀書房、1942
 古谷綱武編：表情のエスプリ、人間と歴史社、1981
 川島昭司：自分の身体を知る本、風涛社、1986
 森川藤凰：Cutaneous Aging (A. Kligman 他編)、
 東京大学出版会、1988
 J. E. Anderson編 森田・楠訳：グラント解剖学図譜 第2版、
 原書房、1977
 土門 拳：土門 拳全集 9 風貌、小学館、1984

Shufunotomo  ed books 18

FACE STRETCHING

平成2年8月20日 —— 第1刷発行

編者 —— 総合美容医科学研究所
 発行者 —— 石川晴彦
 発行所 —— 株式会社主婦の友社
 〒101 東京都千代田区神田駿河台2-9
 電話 (編集)03-294-1129
 (販売)03-294-1133
 振替 東京2-87527番

印刷所 —— 大日本印刷株式会社
 ISBN4-07-935831-8

©SHUFUNOTOMO CO.,LTD. 1990 Printed in Japan

もし海丁 成丁、その他不良の品がありましたら、おとりかえいたします。お買い求めの書店が本社へお申し出ください。

¥3300-

実用新案登録出願中

株式会社主婦の友社・大日本印刷株式会社共同開発

装丁・中森陽三 提坂則子

FACE

stretching



あなたの顔、生き生きと輝いていますが。いつまでも若々しく、美しい肌は、女性の永遠の願いです。

肌の美しさは、肌の表面ではなく、実は肌の内側でつくられること、知っていますか。この本で紹介する「表情筋運動——フェイス・ストレッチング」は、肌の内側の筋肉のストレッチング。あなたの肌を、いつまでも若々しく保ってくれるものです。

運動を始めるのに、年齢は関係ありません。さあ、いまずぐストレッチングを始めましょう。そして、いつまでも美しい肌、輝く顔を持ちつづけましょう。

フェイス・ストレッチングは、あなたの最高のパートナーになるはずです。

FACE

stretching



FOREHEAD

EYELIDS

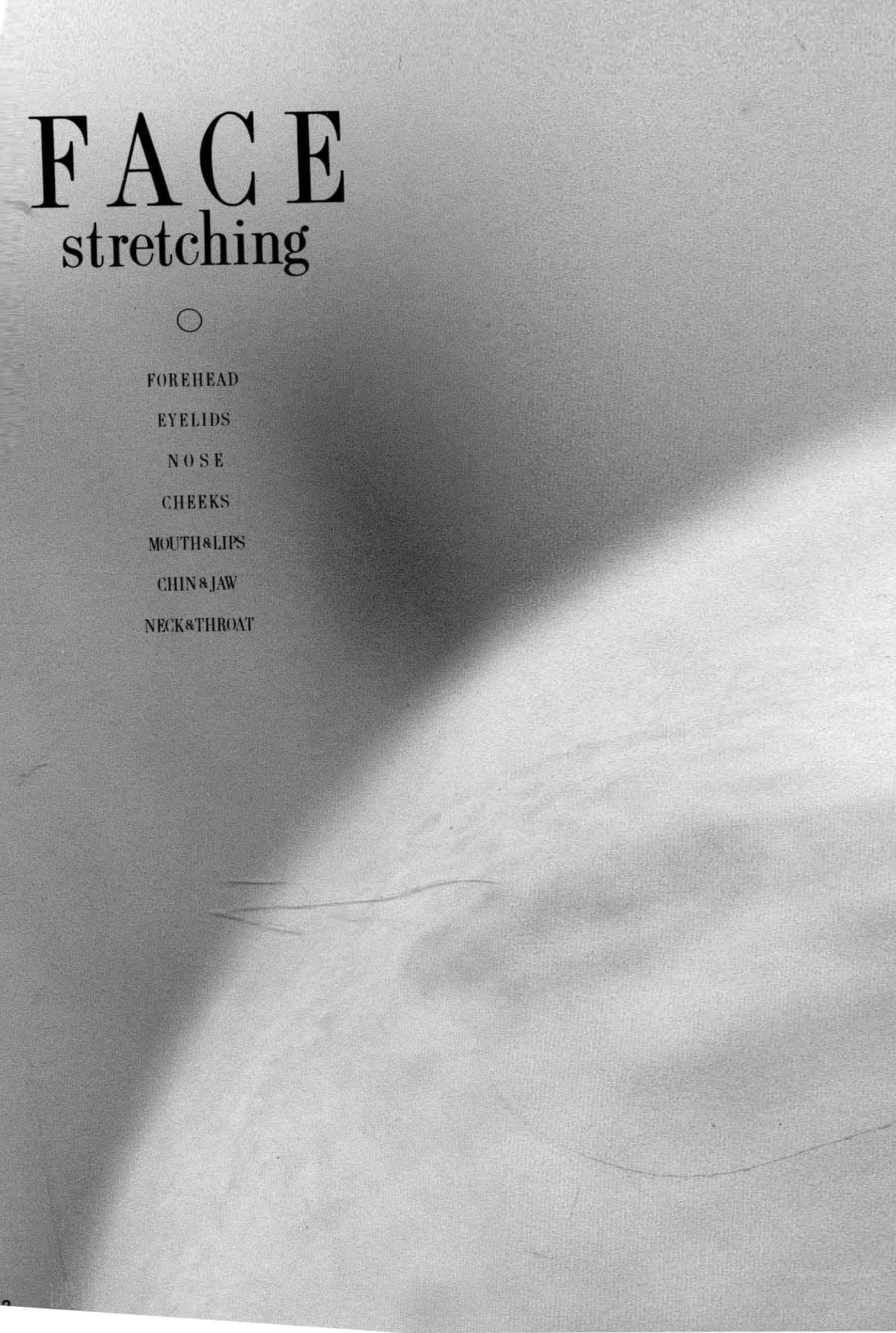
NOSE

CHEEKS

MOUTH&LIPS

CHIN&JAW

NECK&THROAT



フェイス・ストレッチングによって次の効果が期待されます

- 表情の改善、引き締まった顔。
- シワ、たるみの予防、改善。
- あごの不整合が原因の肩こり。
- 皮脂の分泌が促進され、長年のあれ肌が改善。
- ニキビ（あぶら肌）の改善。
- シミに効果。
- テクノストレスの解消。

意識を筋肉に集中させる

- 表情筋運動には積極的に向かう姿勢がなによりもたいせつです。頭の中にこれから作用させる筋肉の動きをイメージ化して、そこに意識を集中します。
- まずリラックスのための音楽を聴いて体も心も、十分リラックスさせてください。
- 運動が始まったら表情筋の動きを実感として味わうように意識します。

ゆっくり、ゆっくり動かす

- すべての筋肉線維を完全に働かせるために、ゆっくり、ゆっくり動かします。
- 音楽とナレーションに合わせてゆっくりと動かしてください。
- 初めは鏡を見ながら、確実にていねいに行います。
- 目のまわりの運動には、アイミラーを使うと便利です。
- 調子のよいときは、何回繰り返してもかまいません。

サーマルビデオシステムによる表情筋運動の効果

ほおの運動前
ほおの皮膚表面温度31.6℃



ほおの運動後
ほおの皮膚表面温度34.4℃



マッサージすることなく、皮膚表面温度が2.8℃も上昇しています。温度上昇は血液、リンパ液の循環をよくするため、皮膚に栄養と新鮮な酸素を補給し皮膚を活性化します。
(表面の青いところが低温、赤くなるにつれて高温をあらわします)



20年の歳月がこのような変化をもたらします。



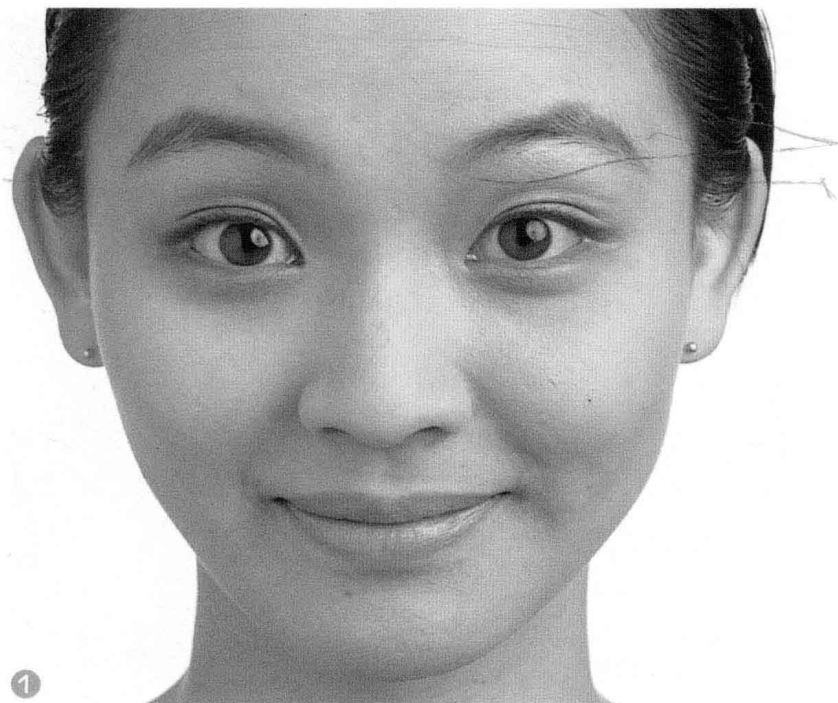
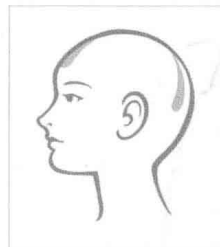
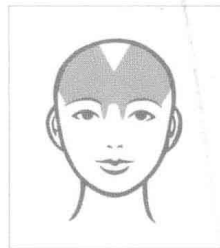
FOREHEAD

EYELIDS

MUSIC 2 : 時の贈り物 パート1
access 2-17

FOREHEAD

驚きの表情をする運動はひたいのニキビ(前額型)の予防、改善に効果があるので、ニキビ年齢(13~23才)の人にとってはたいせつです。



前頭筋・後頭筋
ひたいの横ジワの予防

①

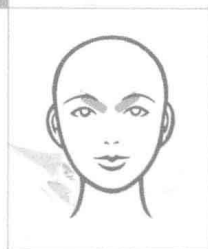
②



- ① ゆっくり眉を上げ、目を見開く。そのままの状態、5つ数える。
- ② ゆっくり眉をもとの位置にもどし、ひたいをリラックスさせる。

×10

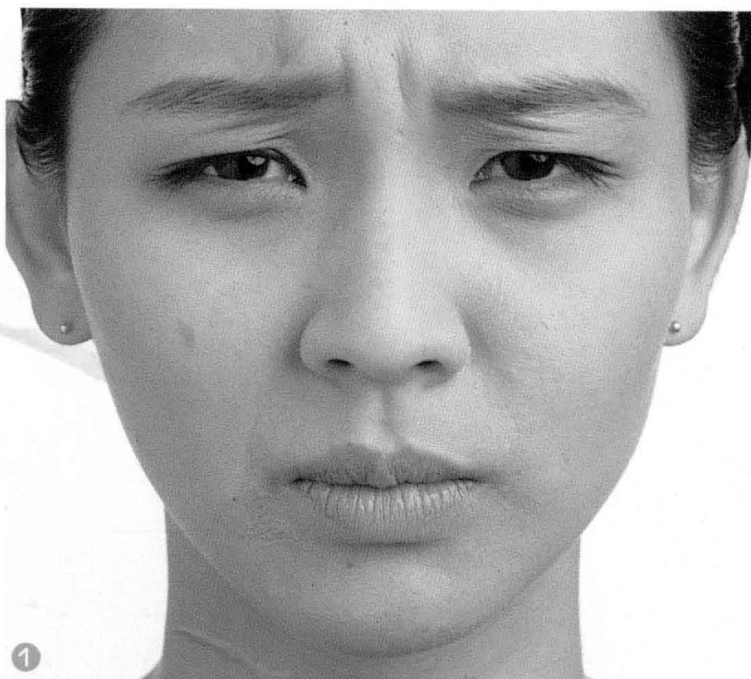
この運動を10回繰り返してください



FOREHEAD

顔の「あれ肌」「あぶら肌」はみけんの皮脂量で知ることができます。みけんをティッシュペーパーでふきとり、あぶらのにじみぐあいを調べてください。

皺
眉
筋
みけんの縦ジワの解消

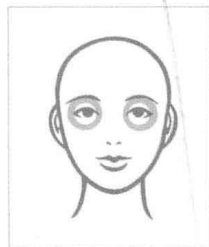


- ① 静かに目を細め、眉をしかめる。そのままの状態（しかめっ面）で、5つ数える。
- ② 目を細めたままで眉を上へ引き上げる（眠そうな表情）。そのままの状態、5つ数える。
- ③ ゆっくり自然の表情にもどす。

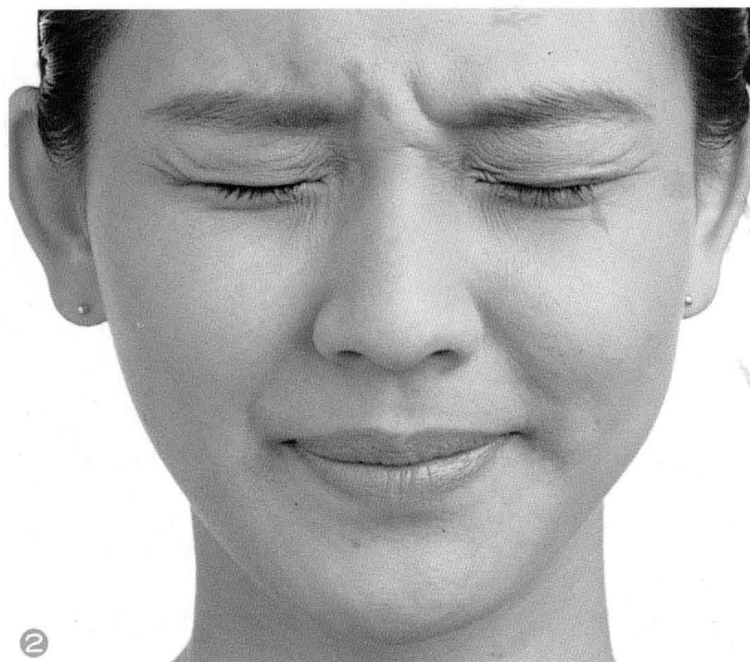
×5

EYELIDS

心臓、腎臓など内科的な疾患があると、朝目覚めたときにまぶたのはれに気づくことがあります。このようなときにはメディカル・チェックを受けましょう。



- ① 軽く口をあけたまま、ゆっくり目を閉じ、次にかたく閉じる。
- ② さらに目をしぼり込むようにかたく閉じる。その状態で、5つ数える。
- ③ ゆっくり目のしぼりをゆるめながら自然の表情にもどす。



眼輪筋(眼窩部)
はれぼつたいまぶたの解消

×3



EYELIDS

目のまわりの皮膚は敏感でかぶれやすく、かぶれの繰り返しはチリメンジワをつくりますので注意しましょう。

上まぶたのチリメンジワの予防
眼輪筋(上眼瞼部)

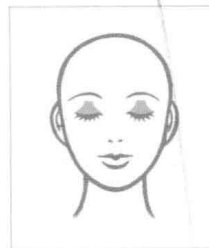


- ① 軽く口をあげ、ゆっくり目を閉じて、眉を上引き上げる。
- ② まぶたに意識を集中させながら、5つ数える。
- ③ ゆっくり、自然の表情にもどす。

×3

EYELIDS

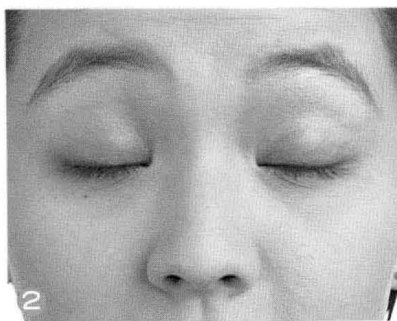
目は「心の鏡」といわれます。顔にとって目はいちばんたいせつな道具です。魅力的な目に見せる方法、それは永久にあなただけの秘密にしておくべきものです。



①鏡を見て、できる限り目を大きく見開き、5つ数える。

②眉は引き上げたまま、ゆっくり上まぶたを閉じ、5つ数える。

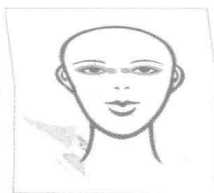
③ゆっくり、自然の表情にもどす。



上眼瞼挙筋
上まぶたのたれ下がり予防

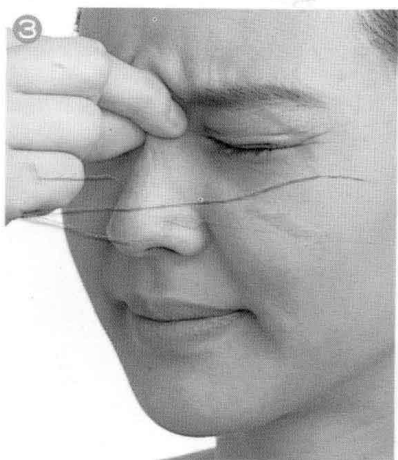
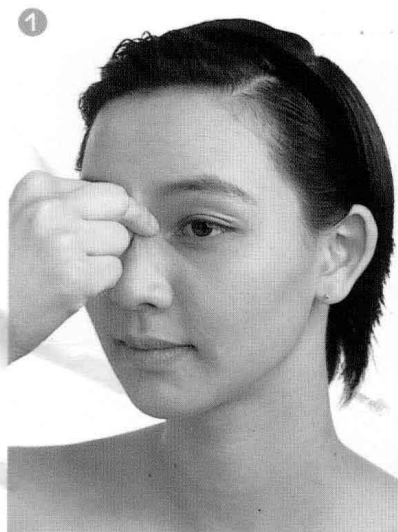
×3

EYELIDS



目頭のあたりに晴明せいめいと呼ばれるツボがあります。運動はこのツボを刺激します。運動は目の疲れをとり、目の輝き、美しさをとりもどします。

上まぶたのたれ下がり、下まぶたのゆるみの予防
眼板張筋



- ①鏡を見ながら、右手の親指と人さし指でつまむように、右目の目頭を軽く押さえる。
- ②もう一方の手の薬指を使って目じりを押さえ、目を閉じて外側に軽く伸ばし、5つ数える。
- ③目じりから指をはなし、目頭は押さえたまま目を強くしぼり込み、5つ数える。

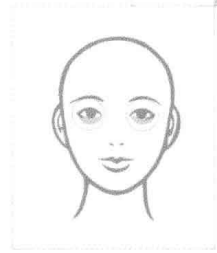
この運動を、手をかえて片目ずつそれぞれ3回行う。

注：この運動に関する目のケンパンチョウ筋(眼板張筋)は意のままにできない不随意筋なので、指の助けを必要とします。

×3

EYELIDS

下まぶたの皮膚は非常に薄いので、疲労、睡眠不足、生理などで皮膚に張りがなくなると透明度が変化して、血管が青黒い色に見えますが、病気とは無関係です。



眼輪筋(下眼瞼部)
下まぶたのゆるみの予防



①

- ①唇を閉じたまま、下あごを下のほうにできるだけ引き下げ、上目づかいの表情にする。
- ②そのままの表情で、静かに目を閉じ、5つ数える。
- ③静かに目を開いて、自然の表情にもどす。



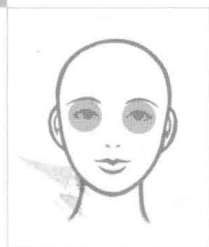
①



②

×3

EYELIDS



目のまわりの皮膚は薄く、そのうえ皮脂腺、汗腺がないため防御力が弱く、乾燥しやすいところです。皮膚の乾燥は小ジワをつくる最大の要因です。保湿剤を与えるなど、スキンケアも心がけましょう。

眼輪筋
カラスの足あとをつくらない

いままで行ってきた目のまわりの運動に、次の運動を加える。



①

① ゆっくり目を細める。
(このとき下まぶたも上のほうに引き上げる気持ちで運動をする。下まぶたは実際には上がらないが、意識的に行う。慣れるとスムーズにできる)

② そのままの状態、5つ数える。

×3