

辻歯科通信



特集

表情筋を鍛えて楽しい生活を心がけましょう！



表情筋を鍛えることで期待できる効果

高齢になると人との交流が減り、表情筋を動かす機会が少なくなります。そのため顔の筋肉が衰えやすくなり、パーキンソン病や脳梗塞の影響で口周りの筋力や肺活量も低下しやすく、声が小さくなることもあります。日頃から表情筋を鍛えることで、こうした変化を緩やかにしましょう。

表情筋を鍛えることの効果



1 表情が豊かになる

表情が豊かになり、喜怒哀楽が相手に伝わりやすくなることでコミュニケーションが円滑になります。

2 むくみ改善

新陳代謝が促進され、顔に溜まった老廃物が排出されやすくなるため、むくみの改善が期待できます。

3 目のクマ、くすみが軽減される

顔全体の血液の循環が改善されていくことで目のクマやくすみが軽減されます。

4 顔のたるみが解消される

皮膚が引き上がり、弾力を保つことができるためたるみが解消されます。

5 唾液の分泌量が増加

唾液の分泌が促され、口腔内を清潔に保ちやすいです。

6 認知機能の活性化

脳への刺激となり、認知機能の活性化につながります。



表情筋トレーニングをご紹介します。 ぜひ、お家で試してみてください！

頬のマッサージ



頬を上に向かってグッと押し、頬の周りを柔らかくしましょう

10回ほど繰り返す

耳のストレッチ



耳をつまんで痛くない程度の力でくるくる回して下さい

10回～15回ほど繰り返す

こめかみマッサージ



こめかみを押さえて優しくマッサージしてください

10回～15回ほど繰り返す

● 記事を作成する際に参考にしたサイト: <https://rehab.cloud>

