

# 健康通信 <夏号> Vol.24

## 表情筋

気温が上がり、太陽がジリジリと照りつける夏。暑さで眉間にシワが寄ったり、しかめっ面になったりはしていませんか？今回は、顔の筋肉である「表情筋」について紹介いたします。



Youtube チャンネルにて動画解説も行っております！QRコードをチェック！

### 表情筋とは？

顔の構造は、外部から順番に皮膚、脂肪、その奥に筋肉、骨となっています。顔には30種類以上の筋肉が存在しており、それらを総称して「表情筋」と呼びます。表情筋は頬や目、鼻、口などを動かし、さまざまな感情を表現する筋肉です。また、まばたきをしたり、話したり、食べたりするうえでも欠かせない筋肉でもあります。



### 表情筋が衰える原因

表情筋が衰える原因は、加齢によるもの以外に、日頃からどのくらい表情筋を使っているかが関わっています。たとえば、人と話す機会が少ない場合や、仕事などでパソコンに長時間向かっている場合などは無表情でいる時間が長い傾向にあるため、**筋肉が硬くなり、筋力が低下することで、表情筋が衰えやすくなります。**

最近では、**在宅ワークやマスク着用**などで、人に表情を見せる機会が少なくなっているのも表情筋が衰える原因のひとつになっています。



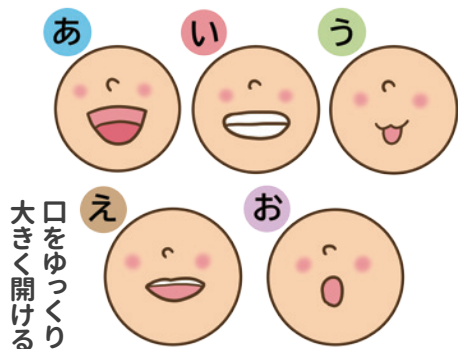
### 表情筋が衰えると…

表情筋が衰えると、その上を覆っている脂肪や皮膚の重みを支えられなくなり、**たるみ**につながります。皮膚のたるみは、コラーゲンやエラスチンなどのお肌のハリを保つ成分の減少によっても起こりますが、**筋肉による底力も関係している**ため意識して表情筋を使っていくことが必要です。ただし使い過ぎには注意が必要です。眉間にシワを寄せるなど表情の癖がある場合、ずっと同じ筋肉を使い続けているため、**筋肉疲労が起こりたるみやシワの原因**となります。使い過ぎた筋肉はほぐしましょう。

### 毎日の生活の中で出来る「顔筋トレ」

表情筋を鍛えれば、感情表現が豊かになって周囲の人たちから好印象をもたれやすくなり、シワやたるみなども改善されやすくなります。毎日の生活の中でカンタンに出来る「顔筋トレ」を紹介します。

#### あいうえお体操



#### ブクブクうがい

口に水を含み、ブクブクと口と顎を動かします。しっかりと頬を膨らませます。**頬のたるみやほうれい線の解消につながります。**習慣づけると◎



#### 食事は左右バランスよく噛む

片方ばかりで噛んでいると使わない方の筋肉が衰え、たるみやすくなります。

#### 笑顔も筋トレ

無表情でいると顔の筋肉が衰えるため、笑顔も筋トレだと思きましょう！

