

# マッサージ&たるみ防止筋トレが重要なんです!!

ほうれい線対策は口まわりの筋トレとマッサージで血行促進させることが重要。「続けていると本当に薄くなる」との声がプロからも。

アラサー世代なら早めのケアで立て直せる!

# ほうれい線

「夕方になるとほうれい線がくっきり……」という悩みが殺到! 放っておくとどんどん頬がたるんでシワが濃くなるから早急にケアを!

読者のお悩み

- メーカー勤務 田村亜美さん (27歳)  
最近夕方になるとほうれい線がくっきり。ケア法がわかりません!
- 会社員 八倉恭奈さん (28歳)  
気づくとほうれい線にファンデが食い込んで老け顔に……



ヘッドを口の中からほうれい線に当てて3往復

歯ブラシのうしろのヘッドでほうれい線を押し上げながらその場で約3秒間、円を描くようにマッサージ。コレを左右3~5回ずつ行う。

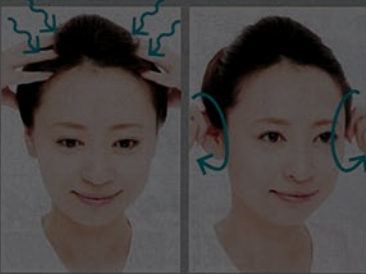
## 歯磨きついでに口の中からブッシュを習慣に

「表情筋の硬直はほうれい線の原因にもなるのでほぐす習慣を。歯ブラシで内側をなぞるだけで口元が引き締まる!」(小西さん)

### マッサージヘッドつきの歯ブラシなら痛くない!

ヘッド部分の半球状のラバーは、リフトアップマッサージに。デンタルフロス コンパクト ふつう オープン価格/デンタルプロ

## 耳のマッサージと頭皮ほぐしでリフトアップ!



顔まわりの血流をよくして顔をまるごと引き上げて

「耳を引っ張ったり頭皮をほぐしたりして血流をよくすると、顔がリフトアップしてほうれい線まで改善されますよ!」(尾花さん)

## マッサージ

頭皮や耳をほぐしてリフトアップしたり、口の中からマッサージしたり、血行を促進すればたるみ防止に!

## 筋トレ

普段あまり使わない口元の筋肉を強化するエクササイズをご紹介します。以外と疲れるので最初は少なめの回数からトライ!

## 頭蓋骨のゆがみを正すとほうれい線は薄くなるんです!

「頭蓋骨のゆがみから整えてくれる『MIKOTSUリフト』は、ほうれい線を驚くほど目立たなくしてくれます。施術後は頬の位置が高く、顔もひとまわり小さくなる」(倉田さん)



凝り固まった頭皮をスカルプマシンでほぐす

生体電流のスカルプマシンを使って、頭蓋骨をおおう筋膜の凝りや滞った老廃物を流すことで、頭皮から顔全体を持ち上げる。

頭蓋骨矯正で顔全体をリフトアップ  
たるみを引き起こす頭蓋骨の歪みを本来あるべき位置に整えることで、頭にたまった老廃物が排泄され、ぱっちり目のすっきり小顔に。

## そしゃく筋の凝りを口の中からマッサージ

ほうれい線の原因となるそしゃく筋の凝りを口の中から直接ほぐしていくことで、頬がグッと高くなり、ほうれい線が薄くなります。



**Aché by style m**  
 ①東京都中央区銀座7の5の5 長谷第一ビル5F B ☎03-6228-5225 ☎平日11:00~20:00、土日祝10:00~19:00 ②第1・3・5水曜、第2・4日曜 MIKOTSUリフト ¥27,000(90分)

## 肌のハリに不可欠なのはコラーゲン!

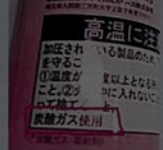
「加齢や間違ったマッサージ、クレンジングによる刺激でできたほうれい線は、コラーゲンを再生する美容液でハリUP!」(夏目さん)



### コラーゲンを強化してハリ感をキープする美容液

使うたびにハリを実感! エリクシール シュベリエル エンリッチセラム CB 35ml ¥7,500(編集部調べ)/資生堂(8月21日発売)

### 見分けるポイント



炭酸ガス100%かどうかは缶裏を見て  
「炭酸ガス使用」と記載があれば炭酸ガス100%。「LPGガス、炭酸ガス使用」の場合、炭酸ガスは10%程度。

## 炭酸ガス100%濃度のコスメで血行促進させて頬のたるみをストップ!

「老廃物がたまる」とむくんでほうれい線が濃く。炭酸ガス100%濃度のコスメは血流促進効果がとても高いので、老廃物を流してシワがみるみる薄く!」(小西さん)

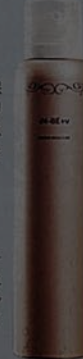
### コレが100%炭酸ガスアイテム



**HAKU**  
 高濃度炭酸の効果で弾力のある透明肌!  
 肌代謝をサポートする炭酸泡の美白用乳液。HAKU メラノディフェンスパウライザー(医薬部外品) 120g ¥6,000(編集部調べ)/資生堂



塗る高濃度炭酸で肌がピンと上向きに  
 ◎高濃度炭酸を贅沢に配合した保湿美容液が肌に密着し、頬にハリを与える。IN-BE+Vカーボモイスチャー 110g ¥4,800/ジェイ・ウォーカー  
 高濃度の炭酸でマッサージ後のようなハリ感を手手  
 ◎グレープシードオイル、オリーブスクワランをはじめ20種類以上のオイルを配合。Uruhasi オイル 150ml ¥6,500/経絡エステティックサロン Uruhasi



## 舌を動かしてたるみを防ぐ!

表情筋を鍛えて顔のたるみを防ぐ!

「上の歯の表面に舌を反り返すようにつけ、上左→上右→下右→下左へ1周させ筋力を鍛える。コレを10回続ける」(深澤さん)



## EMS搭載美顔器で引き上げ

「ほうれい線がでやすい人は、頬の脂肪が多くたるみやすいので、EMS搭載の美顔器で脂肪を燃焼させて筋力を引き締めると頬が上がります!」(陶山さん)

### 週に1回10分の使用で本格的アンチエイジング

EMSでほうれい線を薄く。エレクトロポーション、LEDもついてあらゆる肌悩みに対応。プリーエル ¥98,000/クールプロジェクト

