

しっとこ！シリーズ



たるみ編





## あなたのたるみチェック!

自分の肌がたるみやすいか、チェックしてみましょう♪

- クマができやすい
- ほほの毛穴が楕円形に目立つ
- 顔が大きくなってきたような気がする
- 口角が下がってきた
- ほうれい線が目立ってきた
- 姿勢が猫背気味
- 日焼け対策をしていない
- 普段のスキンケアで保湿をあまりしない
- 洗顔の時に肌をこすり洗いしている
- デスクワークが多い仕事をしている
- ほとんど運動をしていない
- 座っている時に頬杖をついたり、足を組むクセがある
- タバコを吸っている
- 食べ物を食べる時に片方の歯で噛むクセがある
- 甘いものを良く食べる
- 寝る時間が24時を過ぎることが多い
- 高い枕を使って寝ている
- 朝起きた時に肩や首が痛い

当てはまる項目が多いほど、  
顔がたるみやすい  
可能性があります!



### さまざまな原因

皮膚の加齢  
たるみちゃん



皮膚の真皮層にあるコラーゲンやエラスチンなどが加齢により減少すると、皮膚の伸縮性がなくなり、肌のハリや弾力が失われ「たるみ」となって現れます。

紫外線が原因の  
たるみちゃん



紫外線によって発生した活性酸素は真皮層にあるコラーゲンやエラスチン繊維を破壊し、皮膚老化を早める原因となります。  
(いわゆる光老化)

筋肉減少の  
たるみちゃん



皮膚を支えている筋肉が衰えてくると、増加した皮下脂肪を支えきれずにバランスがくずれ、たるみとなって現れます。

乾燥が原因の  
たるみちゃん



皮膚細胞内の水分不足が長期間続くと、肌のバリア機能も低下するため、肌のハリや弾力が失われ、シワやたるみの原因となります。



## たるみエクササイズ



### 頬のエクササイズ



あ



い



う



え



お



頬の筋肉を引き締める「あいうえおエクササイズ！」で  
頬を鍛えてたるみを改善

**あ**

口をゆっくりと縦に大きく広げ、息を吐きながら10秒間「あぁ~~~~」と言う。

**い**

口をゆっくりと横に大きく広げ「い」の形を作るとともに、目も横に伸ばすようなイメージで意識する。息を吐きながら、10秒間「いい~~~~」と言う。

**う**

口と目をゆっくりとすぼめていき「う」の形を作る(梅干しのような酸っぱいものを食べた感じ)息を吐きながら、唇を前に突き出す感じで10秒間「うう~~~~」と言う。

**え**

口を縦に広げるといよりも、四角く広げるような感じ(びっくりしたときの表情)息を吐きながら10秒間「ええ~~~~」と言う。

**お**

口を縦長の形にするような感じでゆっくりと広げていき「お」の形を作るとともに、目を丸めるようなイメージで広げていき、10秒間「おお~~~~」と言う。



### フェイスラインエクササイズ



ネックライン、頬、口元のたるみを改善



①



②

① 顔をゆっくりと上に上げ、天井と水平になるところで止める。

② 下くちびるを天井に向かって付き出したところで、5秒キープ。  
ゆっくりともとに戻す。