

整膚通信 No.108

10月になり秋本番となってきました。朝晩ひんやりした日が増え、一年で最も過ごしやすい季節となりました。ただし、一日の寒暖差は大きく空気も乾燥していますから、風邪の季節の到来とも言えます。今年はインフルエンザにもコロナにも気をつけないといけません。体が疲れているとウイルスに負けてしまいます。整膚で血行を良くして、元気に秋を過ごしましょう。

今回のテーマは「表情筋」です。コロナの流行でマスクをするのが当たり前になり、大きな声で話したり大笑いしたりする回数は激減していると思います。すると、顔の筋肉である表情筋をあまり使わなくなってしまう。人間の体は使わない部分は衰えてしまいます。美容にも大きな影響を与える表情筋、整膚でほぐしておきましょう。

岡山県のコロナの感染は比較的落ち着いています。新規の方（紹介を除く）の受付と出張整膚は停止しています。

《宜しくお願いします》

エキテンや Google に口コミを書いて頂いた方には、お礼として**+10分施術**いたします。また、お客様をご紹介頂いた方は**+20分施術**いたします。詳しくはお尋ねくださいませ。



前頭筋：眉を上げる・額に横皺を作る

皺眉筋：眉間に縦皺を作る

鼻根筋：眉間に横皺を作る

眼輪筋：瞼を引き寄せ目を閉じる

上唇鼻翼挙筋：上唇と鼻翼を引き上げる

鼻筋：鼻を縮めたり広げたりする

小頬骨筋：上唇を引き上げる・笑顔を作る

上唇挙筋：上唇を引き上げる

大頬骨筋：口角を引き上げる・笑顔を作る

口輪筋：唇を尖らせたり口を閉じたりす

頬筋：口角を外に引く

下唇下制筋：下唇を引き下げる

笑筋：口角を外に引く・笑顔を作る

主な表情筋



主な表情筋を紹介しました。顔には様々な筋肉があるので、少し筋肉を意識しながら整膚していくと効果的です。摘まんでみて固いところや弛みを感じるところでは、皮膚の下の表情筋が固くなっていると思われます。写真のように、親指と人差し指でゆっくり優しく整膚していきましょう。（顔全体で3～5分）

ご予約・質問は、TEL：086-525-3413

<http://www.seifu-tamashima.net/>

