

*2013年2月1日(金) エフエム山口 morning street yamaguchi-eyes

「小顔効果絶大！歯科技工士が教える、顎関節ストレッチ」

放送時間) 朝9時35分～最大7分間

ご出演) アクトクラブ 吉村真紀子さん

ヤマグチアイです。本日は防府市で歯科技工士そして整体師として活動されている、アクトクラブの吉村真紀子さんに「小顔効果絶大！歯科技工士が教える、顎関節ストレッチ」と題して毎日できる簡単小顔ストレッチを教えてください。

大和) 吉村さんおはようございます。

吉村さん) おはようございます。

大和) まず、顔ってどなたでもいまより小さくなれますか？

吉村さん) はい、なれます。顔や首筋の筋肉はあまり動かしていないので、こりやむくみでふくらんでいます。

大和) で吉村さんのメソッドでは、顎関節まわりのゆがみを改善すれば小顔になれるというものなんですよ。

吉村さん) はい、顎関節は左右が頭部についている珍しい関節で、第3の心臓といわれるくらい大切な関節です。左右が正しく動くことでリンパや血液の流れが改善されます。それによって、顎や首のラインがシャープになります。

大和) むしろ自分の顔がゆがんでいるということに気づいていない人も大変多いと思うのですが、ゆがみを知るにはまずどのような動きをしたらいいのでしょうか？

吉村さん) 鏡を見ながら、発声練習のように“あ”と丸く大きくきれいに唇が開くか見ましょう。そのとき、上と下の歯の真ん中がまっすぐ正しく開いているのでしょうか？

大和) では、顎関節まわりを整えていくストレッチを教えてくださいませんか？

吉村さん) 下顎をゆっくりと左右に2~3回スライドさせます。そして、志村けんのように”アイーン”と下顎を前に出します。動きにくい方がありませんか？

大和) これは何回くらい繰り返せばいいのでしょうか？

吉村さん) 左右が同じくらい動かなければいけませんから、動きにくいほうをていねいに動かしてください。顎関節症がある方は顎関節部分がカクツとにならないように、手で顎関節を押さえてていねいに繰り返してください。音がするのは、顎関節の回りの筋肉の縮みによって関節がずれる音です。

大和) 他にはありますか？

吉村さん) 大きな口を開けることで、表情筋のストレッチ。顎を動かすことで、顎関節の運動をしました。あと、舌の運動をしましょう。唇と前歯の間をぐるぐると回しましょう。これも回しにくい方があります。

最後に、顔のリンパの流れる首筋のストレッチをお忘れなく。

大和) だいたい何ヶ月ぐらいで顔周りが小さくなったと変化がわかりますか？

吉村さん) 早い人で1週間ぐらいでしょうか、暇を見つけてはすることです。

大和) じつはわたくしこのメソッドを毎日やっているんです。左右のゆがみはずいぶん解消されました。また、小顔になることはもちろん、話をしないといけない仕事なので、おしゃべりの“かつぜつ”が磨かれるような気がします。わたくしにとってはなくてはならないストレッチです。では最後になりますが吉村さんから小顔を目指す方にメッセージをお願いします。

吉村さん) このメソッドは噛み合わせや顎関節症のために開発したものです。レポートが仕上がり、ホームページにアップした顎のストレッチのスライドショーができるころには、私の顔からシワが減り顎のラインがきれいになったおまけがついてきました。左右の顎の関節をていねいに動かすことがポイントです。

大和) 本日は防府市で歯科技工士そして整体師として活動されている、アクトクラブの吉村真紀子さんに「小顔効果絶大！歯科技工士が教える、顎関節ストレッチ」と題して毎日できる簡単小顔ストレッチを教えてくださいました。ありがとうございました。

吉村さん) ありがとうございました。