

2013.2.26

## 花陰 小顔ストレッチ

—  
小顔になるためには、内側からきれいにならなければなりません

骨格を整える

一部に短縮した筋肉があることにより骨格がゆがみ余分なお肉が付きやすくなる

骨格が整うと

- ・血液・リンパの流れがよくなる
- ・関節可動域が広がる
- ・筋肉がよく動く
- ・背骨の S 字弯曲が整い 頭が骨盤の上に正しく乗る

頭が骨盤の上に乗っているとき

- ・頸椎の弯曲が適当である
- ・肩甲骨・鎖骨が開き 首から肩への血液・リンパの流れが良くなる

小顔ストレッチをすることで

- ・顔のゆがみがなくなる
- ・小じわが取れる
- ・二重あごが解消
- ・顎関節症が改善
- ・唾液がよく出て 口腔内の状態がよくなる
- ・咳き込みなどでなどで傷んだ首の筋肉が伸びる
- ・嚥下障害や胸が苦しいなど 症状が和らぐ

実習

- ・体幹を整えるストレッチ  
立位 前屈・側屈・後屈・体幹のひねり
- ・肩甲骨・鎖骨を動かすストレッチ  
肩のひねり・肩の回転
- ・表情筋のストレッチ
- ・顎関節のストレッチ
- ・顎から鎖骨にかけてのストレッチ
- ・舌の運動

体全体が整ってこそ 小顔が実現します