

信頼と好印象を築く笑顔の力

～表情筋トレーニングでビジネスを成功に導く

笑顔表情筋®協会代表 北野 珠誇 様

写真の笑顔に自信ありますか？

私は表情筋、歯科衛生士、脳科学を組み合わせ、笑顔表情筋メソッドとしてもう3年間この仕事をしております。今迄やった仕事として、企業セミナー（JR 東日本レンタリース、エクセル東急、DNP（大日本印刷）、ミスジャパン日本大会）、TV出演、掲載記事（朝日新聞、美ストーリー、ナリス化粧品冊子、航空自衛隊冊子「翼」の執筆）があります。

証明写真機『Ki・Re・i』の笑顔ガイダンスを監修しました。笑顔レッスンはこの機械の中に入っていて、プロフィール写真として使用するため、背景画像も、自宅・緑・オフィス等15種類くらい選択可能で、自分の携帯にデータを転送でき、ZOOMやさまざまなアイコンに使用できます。オンラインでの会議や、飲み会、打ち合わせが多くなった時に、アイコンが、色、後ろ姿や横向いてたり等揃っておらず、笑顔が苦手な方がとても多いので、笑顔レッスンがついている写真機を作ろう、ということでオファーをいただきました。

マスクの下の表情筋は大丈夫でしょうか

オンラインに映る自分の顔が怖いという方もいらっしゃいます。オンラインになって自分の顔を見た時に、意外と笑っていない、しわ、たるみ、ほうれい線が気になる方も多くいらっしゃいます。

顔には表情筋があり、「笑う」「ウィンクする」「目を開ける」等脳からの指令で動きます。筋肉が全部口に向かっていて、歯が1本ないとか、噛み合わせ、あごの形、そういったものが、しわ、たるみ、笑顔にまで関係が深いと言われています。

この口から上を「上がる筋肉」といいますが、これが笑うときに使う筋肉です。口角を上げて笑う、というのは間違っています。口角には、上がる筋肉と下がる筋肉、同じところについています。

体の筋肉は骨格筋といい、骨から骨にしっかりついていて、顔は、骨から皮膚、皮膚から皮膚とふわんとしているため、衰えだすと歯止めが利きません。口角には上げる筋肉と下げる筋肉と両方ついていて、笑顔が上手な方はこの3本の筋肉で上げるのですが、苦手な方は力が入ってしまい下げる筋肉が動いてしまいます。歯が8本見えるような笑顔はなかなかしません。脳の指令なので、自分が使わない筋肉を脳は使ってくれないため、いつも大体同じ筋肉を同じ分量使っています。

肌の断面は、表皮、真皮、皮下組織、表情筋、血管となっています。表情筋の下が血管のため、表情筋が硬くなると血管を押しつぶします。するとリンパが流れない、老廃物が流れない、肌の張りつや、むくみ、くすみに関係してきます。男性は、眉間やおでこ、眉毛の上が盛り

上がっていきたりしますが、目を開ける筋肉が弱くなってくると、おでこ、前頭筋という筋肉で上げてしまうため、筋トレしている状態になります。血流と関係が深いので、顔を動かすことで脳も活性化しますし、すごく素敵な笑顔にも変わっていきます。

年齢に関係なく何歳からでも鍛えれば筋肉が発達します。表情筋は毎日使っています。でも実は20~30%しか使われていません。20代から50代の女性800人で調査したところ、1日なんと30秒未満しか笑っていないとわかりました。

鏡で見ている顔は「嘘」です。脳はものすごくやさしいので、自然に一番いい顔にしてくれています。鏡を見ないと自分の顔は見えません。また無表情の顔って怖いのです。人から見られる顔は、毎朝鏡で見ている顔から、マイナス20~30%と言われていています。

笑顔表情筋トレーニング効果は、以下です。

- ・タルミ・法令線改善・予防
- ・クマ・むくみ・顔の歪み改善
- ・笑顔力アップ
- ・笑顔の写真写りアップ
- ・脳の活性化、メンタルアップ
- ・表情豊かになる
- ・コミュニケーション力がアップ
- ・NK（ナチュラルキラー）細胞の活性化

筋肉が形状記憶してしまいます。

「眉間のしわ」苦しいときにする仕草なので、印象が変わってしまいます。「おでこのしわ」目を開ける筋肉は重力に逆らって開けなきゃいけないため、目を開ける筋肉が弱まるとおでこ「前頭筋」で上げだします。前頭筋は大きいため、それを使って開けると楽ですが、上げると顔を引っ張ってしまい、顔が下がってきます。ストレスによる噛み締め、歯並び、顎の形、噛み癖、口輪筋の衰えにより、口を閉じる筋肉が弱くなります。表情筋トレーニングで、ほうれい線・顔のたるみが改善して笑顔美人になりましょう。

鏡を見ながら必ずやってください。

やり過ぎたら逆効果なので、回数少なくても大丈夫です。

肩回し

肩上げ

耳回し

ツボ押しで筋肉を緩めましょう

◆百会（ひゃくえ）＊全身の流れを整える

◆防老（ぼうろう）＊老いを防ぐ

◆翳風（えいふう）＊顔の筋肉を和らげる

【トレーニング1】眼輪筋・眼窩部

はれぼったいまぶたの解消

- 1:軽く目を薄めにする
- 2:力を入れずに目を閉じる
- 3:上下のラインで押し合う
- 4:自然の表情に戻す



3回繰り返しましょう

【トレーニング2】小頬骨筋

笑顔力をあげます

- 1:右側だけ目尻に向かって
口角を上げていきます
- 2:そのまま
- 3:自然の表情に戻す
- 4:左側も同様に行う



3回繰り返しましょう

【トレーニング3】ストロートレーニング

- 1:口を開けて、ストローを置き、
口を閉じます(噛まない)
- 2:広角を上げていきます
- 3:そのまま
- 4:自然の表情に戻す

かなり効果が高いので、ぜひみなさんでやってみてください。毎日正しく行くと必ず効果が表れますので、ぜひやっただけだと嬉しいです。個別トレーニングも企業研修もっておりますので、ご希望ございましたらお声がけください。今日はありがとうございました。

