

～気分もアップ！表情筋を動かそう～

①肩の体操・首の体操

両手・両肩の力を抜きます。
息を吸いながら肩を上げ、
息を吐きながらストンと
落とします。(3回位)

両手を下に垂らしたまま、首を下、上、右、左に倒してから(写真②～③)、
右を向いて左を向いて(写真④)とストレッチをします。
最後に、左右交互に首をゆっくりと回しましょう(計4回)(写真⑤)



②顔のマッサージ

①両手のひらをこすり合わせて温め、
手のひらで顔を包み込みます。

②指を使って口の周り、頬骨の周りを
くるくると優しくマッサージします。

③こめかみ→耳の横→顎の下まで
軽く押さえながらマッサージします。

