

シワが消えて10歳首が  
若く見える〇〇筋テクニック

# 首にシワが出来る原因

たるみじわ



目の下のしわ



ゴルゴライン



マリオネットライン



ほうれい線

表情じわ



眉間のしわ



目尻のしわ(カラスの足跡)



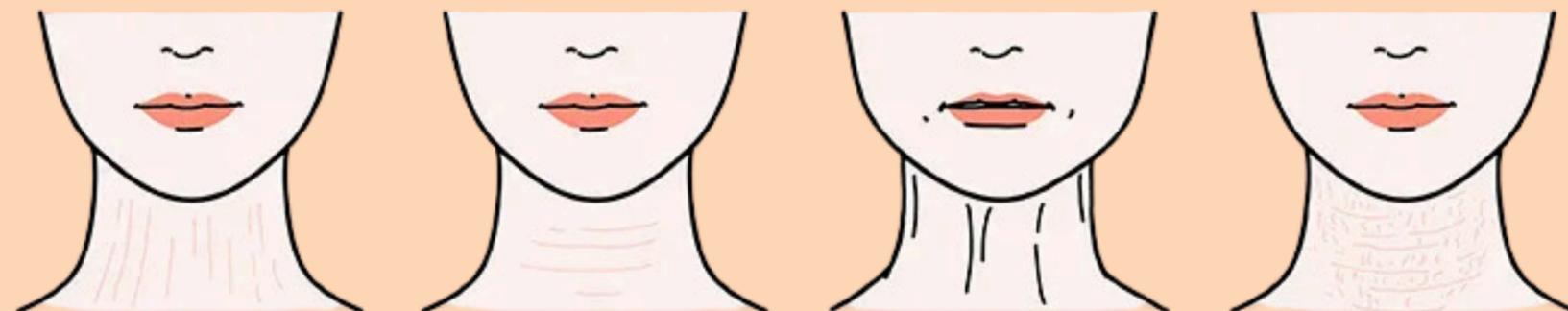
おでこのしわ



あごのしわ(梅干しじわ)

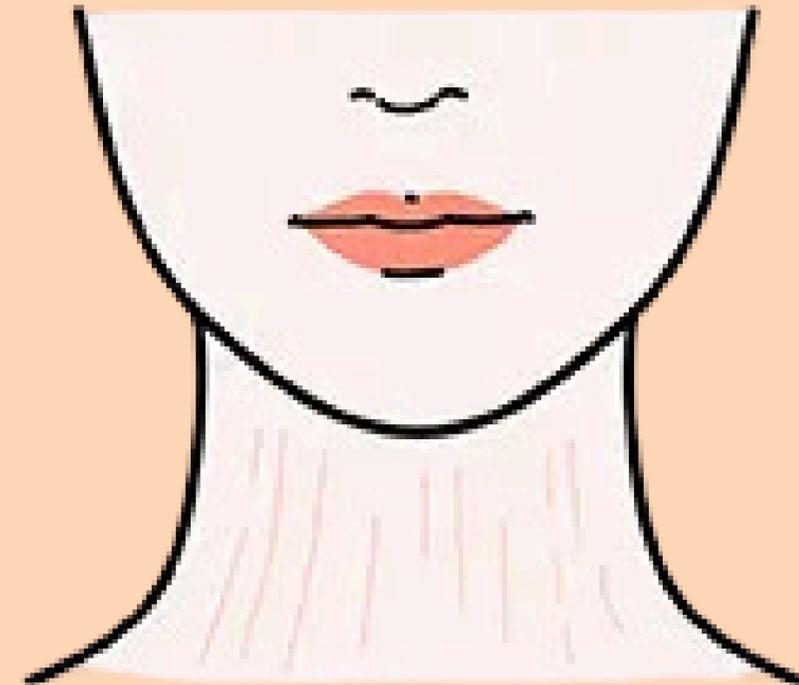
# 首のシワの種類

- ・ 縦シワ
- ・ 横シワ
- ・ 縦スジ
- ・ 小ジワ



# 縦シワ

- ・ 加齢やダイエットなどの急激な体重変化によって出来る
- ・ 加齢による皮下脂肪のたるみが原因



# 横シワ

- ・ 年齢関係なく出来るシワ
- ・ 日常生活の不良姿勢（うつむき）や顎を引くことが多いのが原因



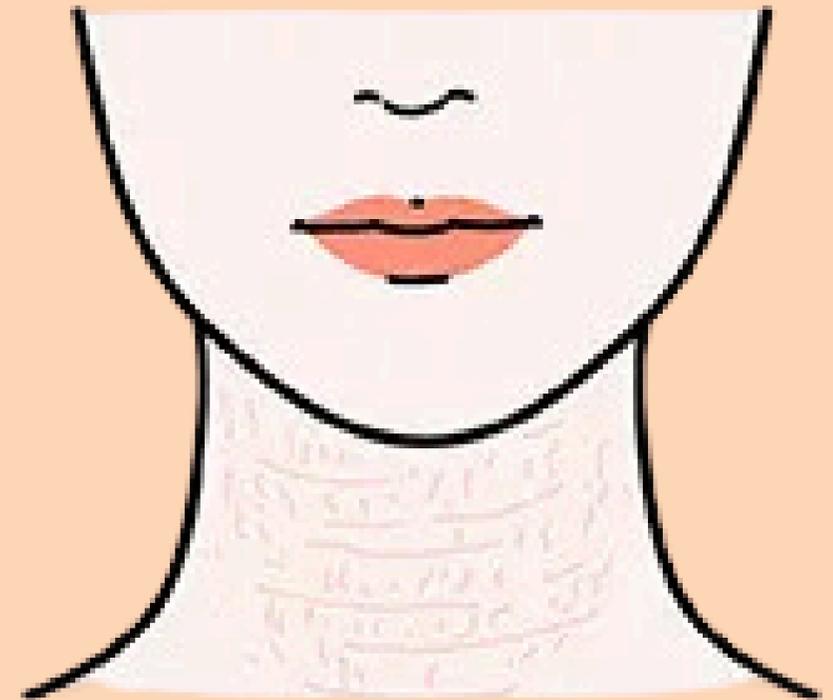
# 縦スジ

- ・ 年齢関係なく出来るシワ
- ・ 加齢による皮下脂肪のたるみや  
広頸筋の衰えや硬さによって出来る



# 小ジワ

- ・ 年齢関係なく出来るシワ
- ・ 紫外線や肌の乾燥によって出来る



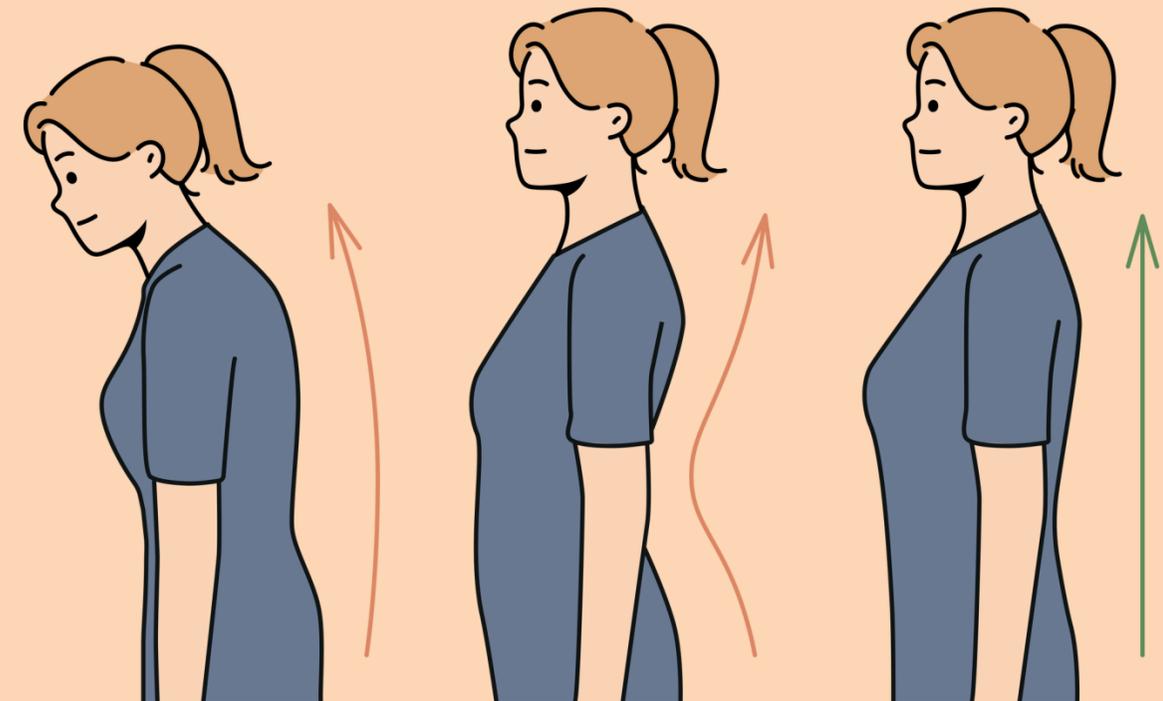
# 首のシワを改善するには

- ・ 不良姿勢を正す
- ・ 紫外線
- ・ 保湿
- ・ 広頸筋



# 不良姿勢を正す

- ・ 日常生活で下を向く姿勢を変える
- ・ 枕の高さを変える



# 紫外線

- ・ 紫外線対策用の日焼け止めを塗る
- ・ 外出時にマフラーやスカーフなどで首スジを隠す



# 保湿

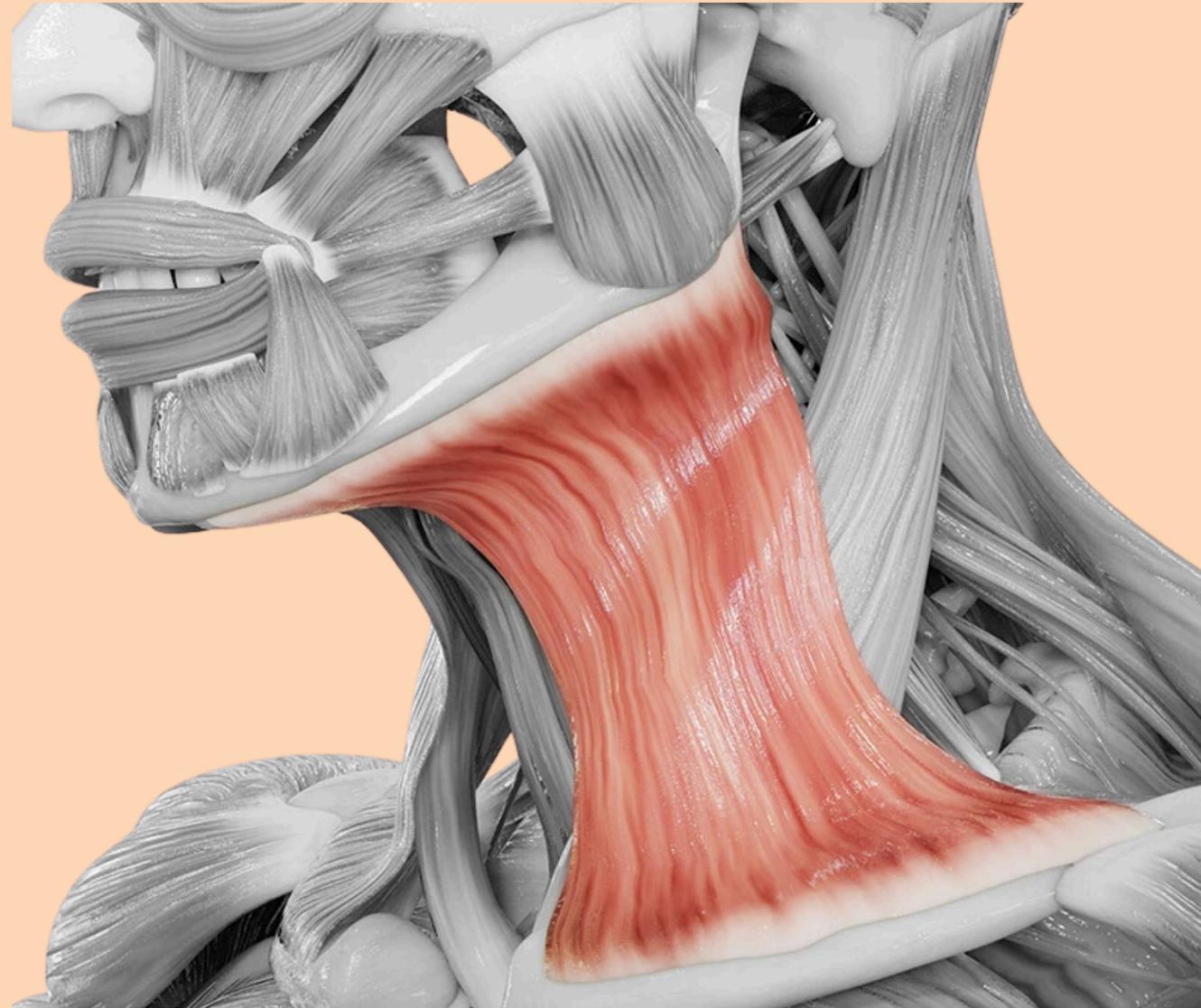
- ・ 保湿剤を塗布し乾燥しないようにする
- ・ ビタミンCなどを含んだ食事を食べる



広頸筋の硬さをとることで  
首のシワが薄くなり綺麗になる！



# 広頸筋



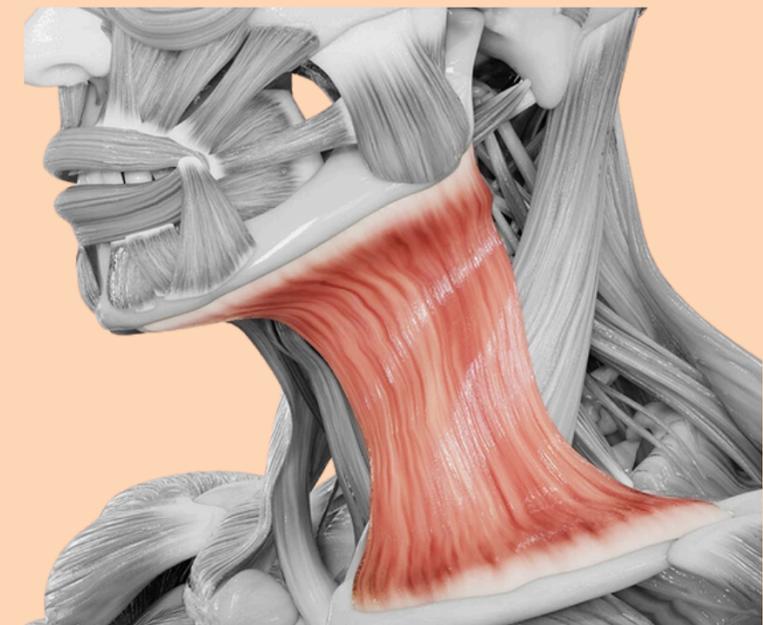
# 広頸筋

**起始:**大胸筋および三角筋の上部を覆っている筋膜

**停止:**下顎骨および顔面下半分の皮下組織

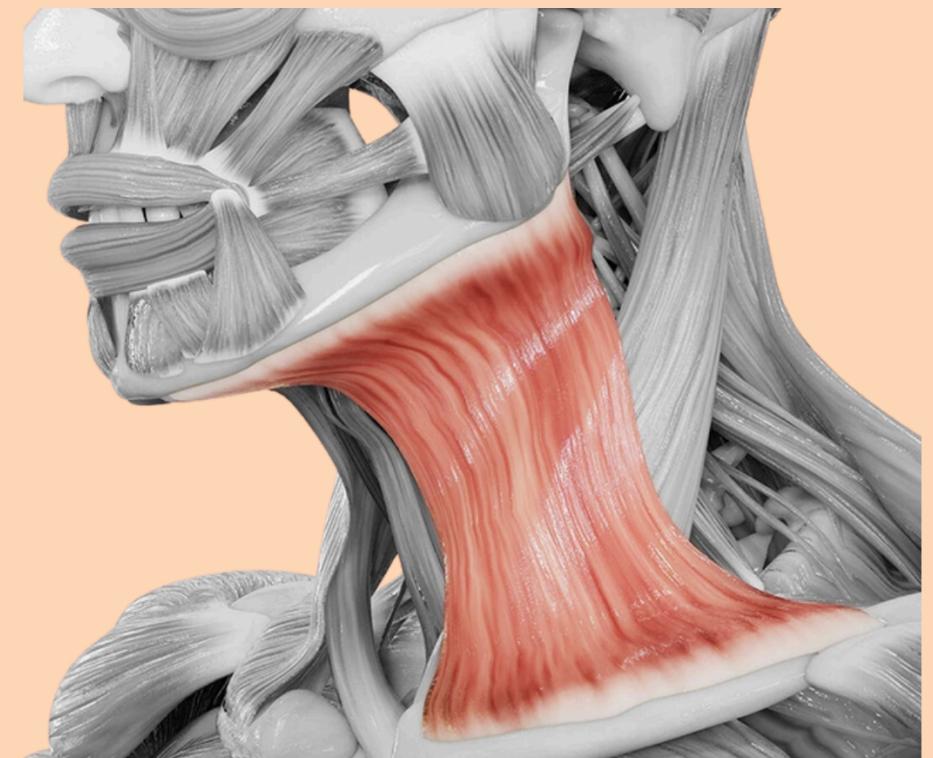
**作用:**口角の下制

歯を食いしばる時の頸部皮膚の挙上



# 広頸筋テクニック

- 1.鎖骨のリンパマッサージ
- 2.広頸筋ストレッチ
- 3.広頸筋トレーニング



# 鎖骨のリンパマッサージ

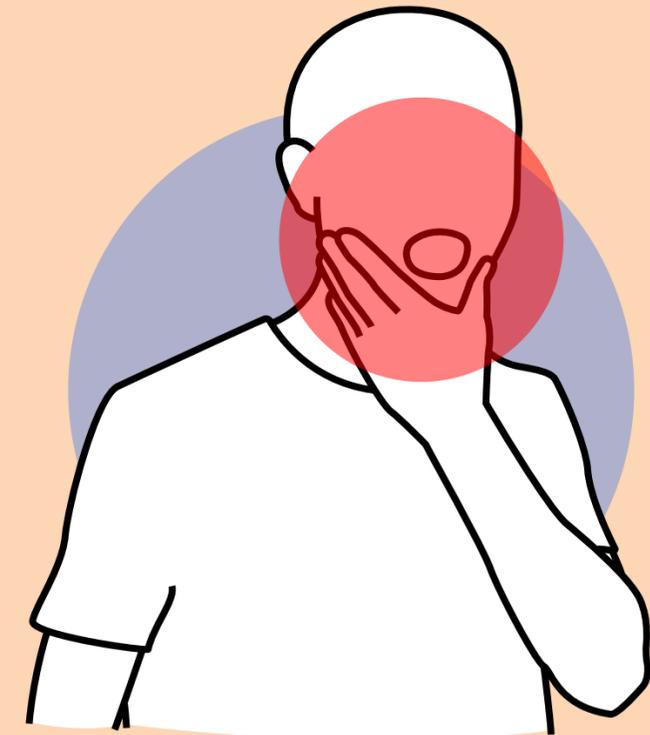
鎖骨の上下を指で挟み肩峰→胸骨に向かって撫でる  
(左右：30秒)



# 広頸筋ストレッチ

下顎骨の裏と正面を挟み

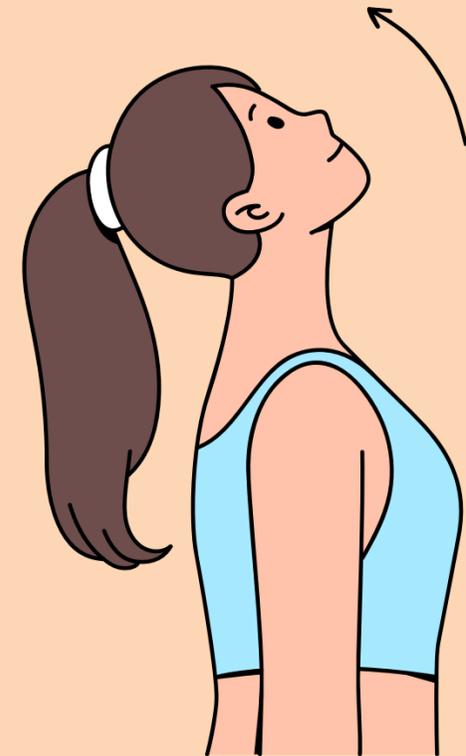
顎先→エラまで軽く揺らしながら移動する  
(左右：5往復)



# 広頸筋ストレッチ

両手を下顎や肩の上に置き

頸部を真上や左右回旋（45°）しながら伸展する  
（それぞれ30秒保持する）



# 広頸筋トレーニング

両手を胸骨の上に置き頸部を真上に伸展しながら  
口を「い」や「う」の口にして保持する  
(5秒保持×10回×3set)



# 終わり

いかがでしたか？

上記のことに気をつけたりケアをすることで  
首のシワが改善して見た目年齢が10歳若返って  
いきますので、ぜひ継続して試してください。

