

プロ専用の小顔セルフケア 3選



プロ専用の小顔セルフケア3選

小顔セルフケアの中でも
特に需要と効果の高い方法ですので
クライアント様の施術後にも
セルフケアとして教えられるように
してください。



①フェイスラインを上げる

②目の下のたるみを取る

③ほうれい線を薄くする



大前提として

- ・各セルフケアは入浴後に化粧水や美容液などを塗ってから行うようにしてください
- ・手は清潔に保って行なってください



フェイスラインを上げる



フェイスラインとは？

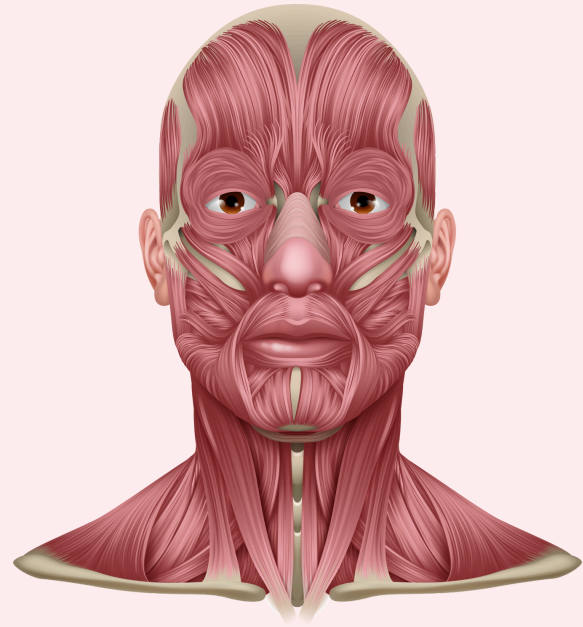
フェイスライン=顔の輪郭

→頬や耳の下辺りから顎にかけてのライン



フェイスラインに関する筋肉

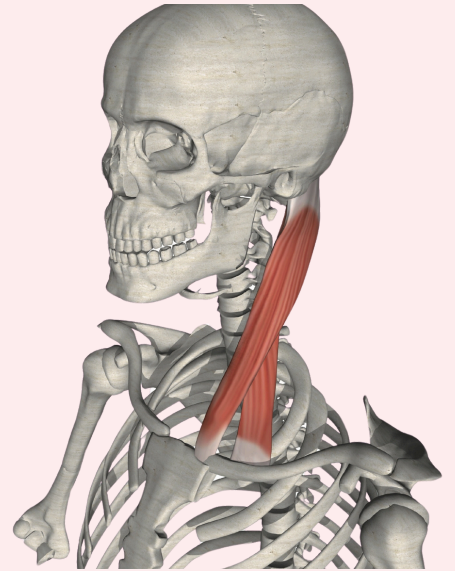
- ・ 広頸筋
- ・ 胸鎖乳突筋
- ・ 側頭筋
- ・ 咬筋
- ・ 耳介筋
- ・ 内・外舌筋
- ・ 大・小頬骨筋
- ・ 口角挙筋
- ・ 口輪筋



フェイスラインを上げる

1. 胸鎖乳突筋剥がし

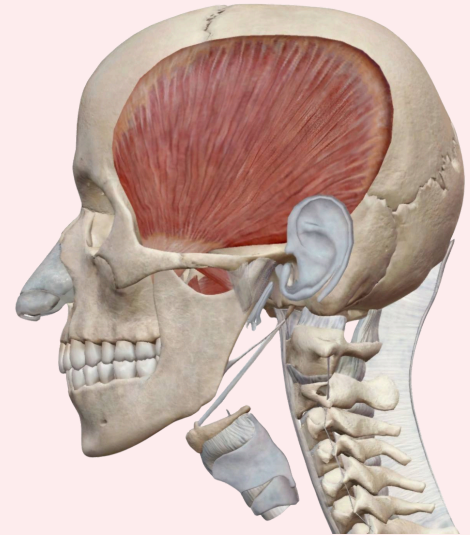
- ①胸鎖乳突筋を持ちながら
首を反対側に傾ける（頸椎側屈）
- ②胸鎖乳突筋を持ちながら
首を反対側に向ける（頸椎回旋）



フェイスラインを上げる

2. 側頭骨の筋膜剥がし

- ①側頭骨を指先で上下に挟み、
耳前→耳後ろまで
内側に寄せながら動かす
- ②側頭筋を手指で持ちながら
頭頂部まで上げる

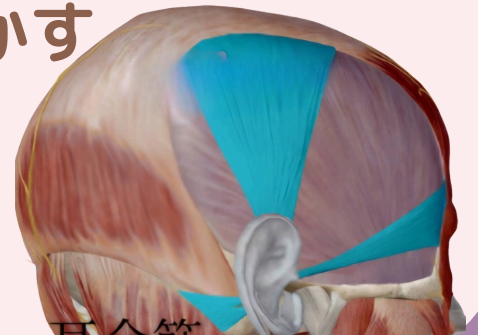


フェイスラインを上げる

3. 耳介筋ほぐし

- ①耳の前に2本指を当て縦方向に動かす
- ②耳の上を持ち後ろ方向に回す
- ③耳の後ろに2本指を当て縦方向に動かす

※それぞれ30秒ずつ行う



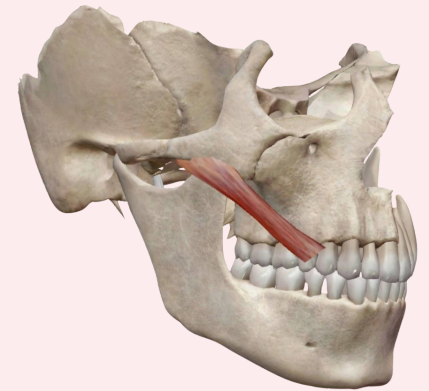
フェイスラインを上げる

4. 口周りトレーニング

①頬骨を左右押さえながら
「い」「う」と交互に動かす

②割り箸をくわえながら
口角を5秒上げて止める

※それぞれ20回ずつ行う

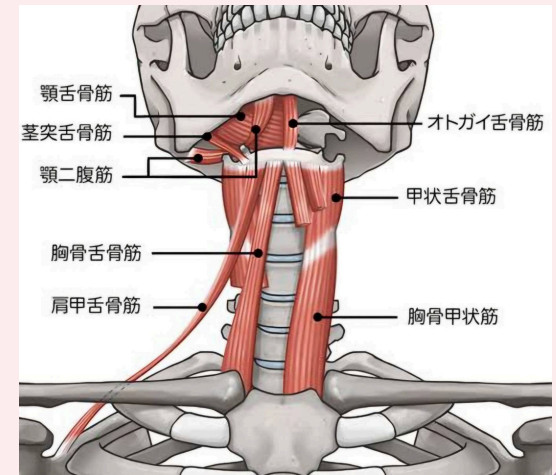


フェイスラインを上げる

5. 舌骨上筋トレーニング

- ①首を横に向いた時（頸椎回旋時）に舌を反対側の口角に触れるように出す
- ②首を上に向き（頸椎伸展時）に舌を真上に出す
- ③口の中から頬に向かって舌を上下に動かす

※それぞれ20回ずつ行う



目の下のたるみを取る



目の下のたるみとは？

加齢に伴って

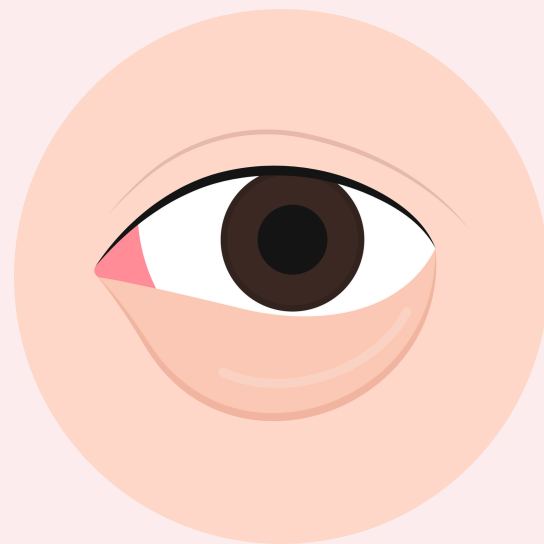
- ・ 顔面骨の萎縮
- ・ 皮膚の弾力性低下
- ・ 表情筋の筋力低下

が原因で目の下の皮膚がたるんでしまうこと



目のたるみ関係する筋肉

- ・ 前頭筋
- ・ 後頭筋
- ・ 後頭下筋
- ・ 皺眉筋
- ・ 眼輪筋
- ・ 耳介筋



目のたるみを取る

1. 目の周りのリフトアップ

- ①頬骨の上に4指を当て下瞼まで持ち上げる
- ②目頭と目尻に示指と中指を当て持ち上げる
- ③こめかみの皮膚をつまんで
45°上外側に軽くつまみ上げる

※それぞれ30秒ずつ行う



目のたるみを取る

2. 目の下の脂肪を取る

- ①こめかみに4指の第2関節を当て後ろ方向に回す
- ②下まぶたの下に示指の横を当て、
少し拳上しながら目を閉じる

※それぞれ30秒ずつ行う



目のたるみを取る

3. 上顎周りの筋肉を緩める

- ① 頬骨（小鼻横）に親指押し当て、
示指とつまみながら持ち上げる
- ② ①より1cm上をつまみ持ち上げる
- ③ 頬骨弓（目尻側）の皮膚を
つまみ持ち上げる

※それぞれ30秒ずつ行う



目のたるみを取る

4. 前頭筋を緩める

- ①眉毛の上に4指を当て上下にほぐす
- ②前髪の生え際に4指を当て上下にほぐす
- ③頭頂部を押さえながら
額に手の全体を当て持ち上げる

※それぞれ30秒ずつ行う



目のたるみを取る

5. 眼輪筋筋膜剥がし

- ①眉尻の皮膚をつまんで持ち上げる
- ②目尻の少し上（2横指）を持ち上げる
- ③目の下の窪みに3指を当てて軽く持ち上げる

※それぞれ30秒ずつ行う



ほうれい線を薄くする



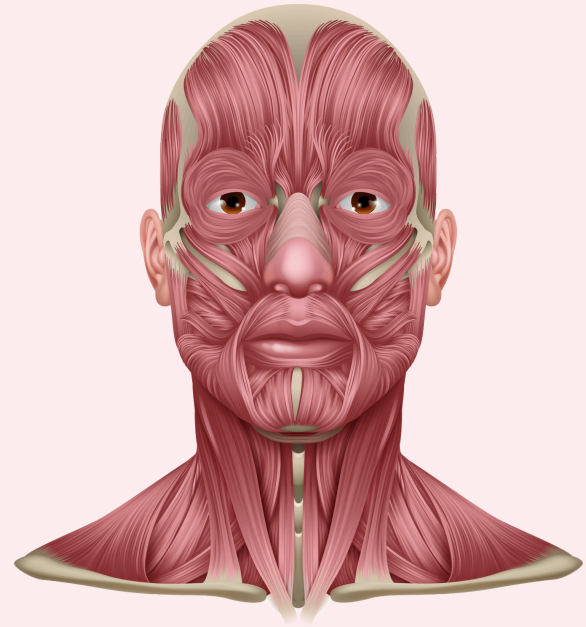
ほうれい線とは？

鼻の両脇～口角外側に現れる線。
頬と口周りの境界線で鼻唇溝とも呼ばれる



ほうれい線に関係する筋肉

- ・ 胸鎖乳突筋
- ・ 側頭筋
- ・ 咬筋
- ・ 耳介筋
- ・ 大・小頬骨筋
- ・ 頬骨筋
- ・ 口角挙筋
- ・ 口輪筋



ほうれい線を薄くする

1. 側頭筋ほぐし

①側頭部に4指の第2関節を当て持ち上げる

②①で当てたまま後ろに回し
『あ』『う』と交互に言う

※それぞれ30秒ずつ行う



ほうれい線を薄くする

2. 咬筋ほぐし

- ①咬筋（頬骨側）に4指の第2関節を当て上下にほぐす
- ②①で当てたまま舌を5秒持ち上げて保持する

※それぞれ30秒ずつ行う



ほうれい線を薄くする

3. 耳周りほぐし

- ①耳の上を持ち、そのまま真上に持ち上げる
- ②耳の横を持ち、そのまま後ろに引っ張る
- ③耳全体を持ち、後ろに回す

※それぞれ30秒ずつ行う



ほうれい線を薄くする

4. 口角拳筋筋膜剥がし

- ①小鼻横と口角横をつまみ左右に動かす
- ②小鼻横に親指を入れ斜め外側に持ち上げる
- ③口角横に親指を入れ斜め外側に持ち上げる

※それぞれ30秒ずつ行う



ほうれい線を薄くする

5. ほうれい線ほぐし（皮膚を動かさない方法）

- ①ほうれい線に3指を当て斜め上外側に圧迫する
- ②頬骨に手根部を当て、顔は下を向いて圧迫する

※それぞれ1分ずつ行う



さいごに

いかがでしたか？

それぞれの悩みが深い方が多いと思いますので

手順を間違わずに行えば効果が出る方法ばかりなので

お家で出来る簡単なセルフケアとして指導してください

