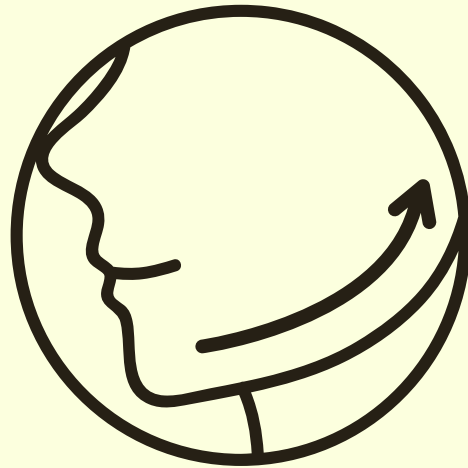


小顔テクニック
**(エラ改善・目を大きくすることに
特化した知識)**



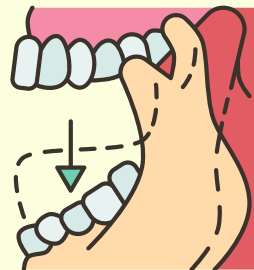
エラ張り



顔のエラとは？

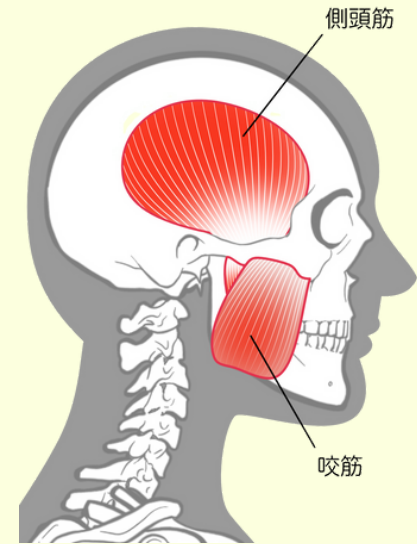
顔の「エラ」とは耳下の出っ張った部分のことで、解剖学的には**下顎角**と呼ばれる。

このエラが出っ張っていると、フェイスラインが横に大きく張り出してしまいうため、輪郭が**ベース型（ひし形）**になったり、顔が大きく見える。



エラが張る原因

「**咬筋**」という頬骨から下顎についている
噛む時に使う筋肉が硬くなるために
エラが張る。



エラが張る習慣

①片側に噛み癖がある

片側だけで噛む癖があると、

噛む側の咬筋が発達しエラが張りやすくなる



エラが張る習慣

②夜中に歯ぎしりをしている

日中のストレスや暴飲暴食による内臓疲労、
睡眠前のブルーライトや自分の体型や首に
合っていない寝具の使用などが原因で
無意識の内に顎に負担をかけてしまう



エラが張る習慣

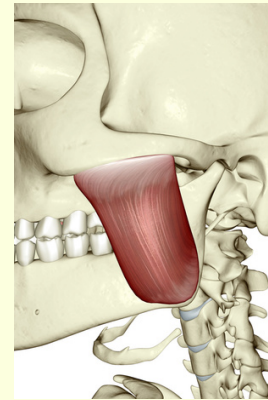
③横を向いて寝ている

横向きになって寝ていることが多い人は片側の顎が圧迫され負担がかかるためにエラが張りやすくなる



エラを解消するには

顔のエラ張りを解消するには
「**咬筋**」をほぐして、エラ張りの原因と
なっている**生活習慣の改善**が必要！



エラを解消するには

「咬筋」だけでなく、筋膜で繋がっている
「**側頭筋**」や頬骨周囲の筋肉の硬さも
取ることでエラ張りが戻らないようにする



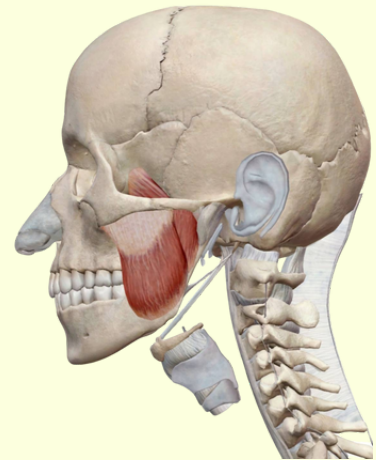
咬筋

咬筋（浅層）

起始: 上顎骨の頬骨突起の腱性の腱膜
および頬骨弓前部2/3の下縁

停止: 下顎骨の枝

作用: 下顎骨の挙上と前突



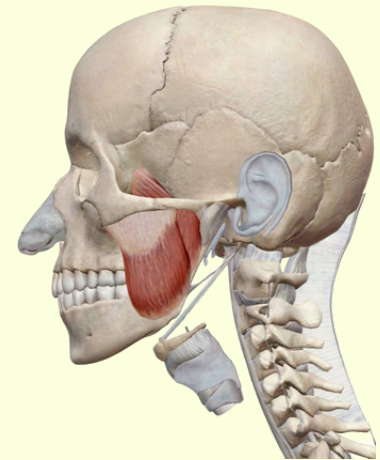
咬筋

咬筋（**深層**）

起始: 頬骨弓

停止: 下顎骨

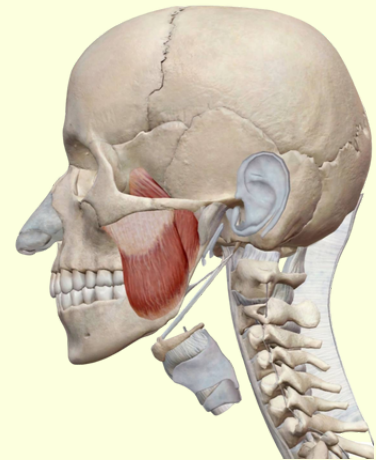
作用: 下顎骨の挙上と前突



咬筋

作用: **下顎挙上**

- ・咀嚼筋の中で一番強大
- ・浅部繊維は挙上と下顎前突を補助
- ・深部繊維は挙上と後突に関与



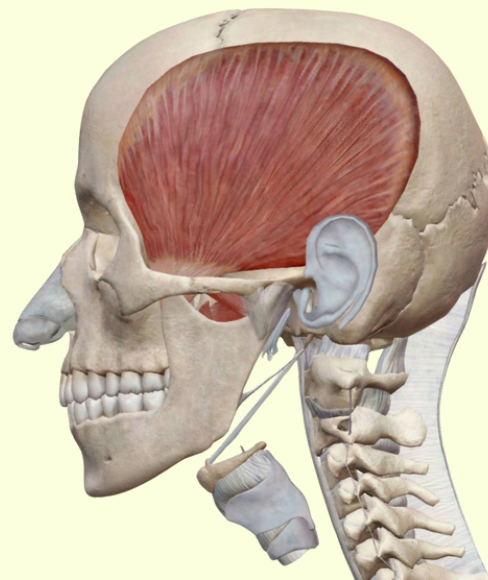
側頭筋

起始:側頭窩および側頭筋膜

停止:釣状突起および下顎骨の前枝

作用:**下顎挙上**

- ・前部/中部/後部繊維に分けられる
- ・前部は下顎を挙上
- ・後部は下顎を後突
- ・咀嚼筋の中で咬筋に次いで強大

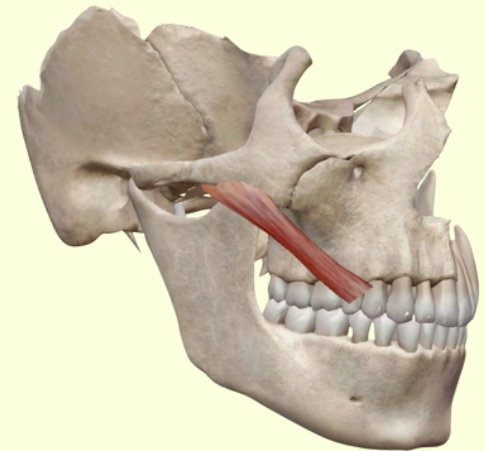


大頰骨筋

起始:頰骨

**停止:口輪筋、口角下制筋(オトガイ三角)、
口角挙上筋(犬歯筋)**

作用:口角を外側上向きに引き上げる



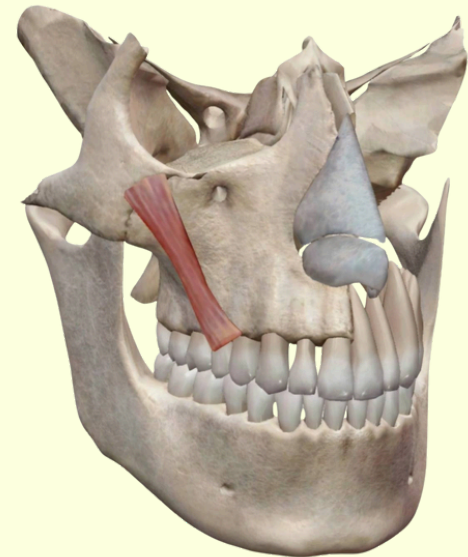
小頬骨筋

起始: 頬骨

停止: 上唇の皮下組織

作用: 上唇を外向き

上向きおよび横方向に引く



エラを解消するテクニック

1. 頬骨下の押圧

①術者の両親指を頬骨の下に当てて
押圧する（20秒～1分くらい）

※骨の付着部が硬くなりやすいため
顔側に向かって圧をかける。
咬筋が硬くなっている側は親指が
入り込みにくい



エラを解消するテクニック

2.咬筋マッサージ

- ①被術者の首を横向きにして
術者の小指側を頬骨の下に当てて
頭側に向かって回すようにほぐす
- ②筋繊維に直角になるよう頬骨直下に
術者の3本指を当て横方向に動かして
咬筋をほぐす

※①と②を30秒～1分程度行う



エラを解消するテクニック

3.咬筋の引き上げ

- ①被術者の首を横向きにしたまま
術者の人差し指・中指・薬指を下顎骨
頬骨の下に当て、下顎角から頭側に
向かって真っ直ぐ引き上げる
- ②①の方法より第1関節頭側に術者の指
を当てて下顎角から頭側に向かって
真っ直ぐ引き上げる

※①と②を交互に2回ずつ行う

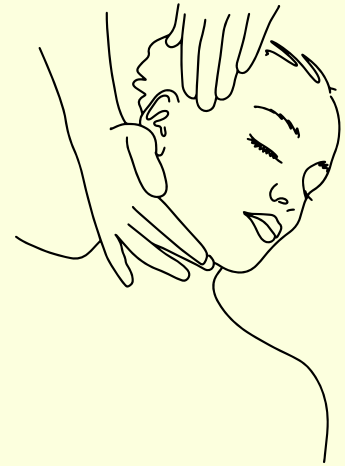


エラを解消するテクニック

4.側頭筋マッサージ

被術者の首を横向きにしたまま
術者の示指と中指で耳を挟み
側頭筋に直接手の平を押圧する
そのまま、頭側に引き上げるように回す

※1～1分30秒行う



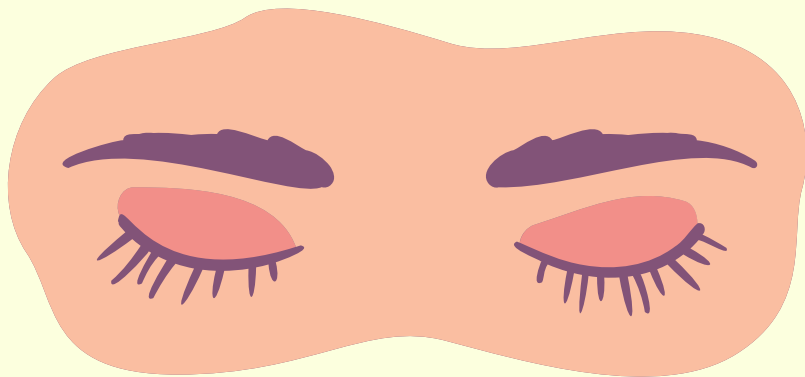
エラを解消するテクニック

5.側頭骨圧迫

- ①被術者の首を横向きにしたまま
術者の示指と中指で耳を挟み、
頭側に手のひらを引き上げながら、
反対側の手を重ねて床側に圧を加える。
 - ②①の方法より、術者の手を後頭部側
から耳を挟んで、頭側に手のひらを
引き上げながら、床側に圧を加える。
- ※①と②それぞれ1分～1分30秒行う

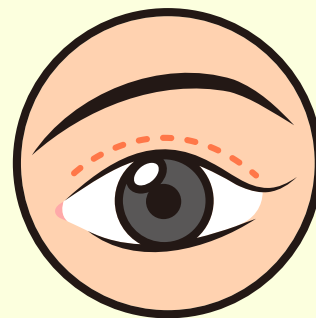


目を大きくする



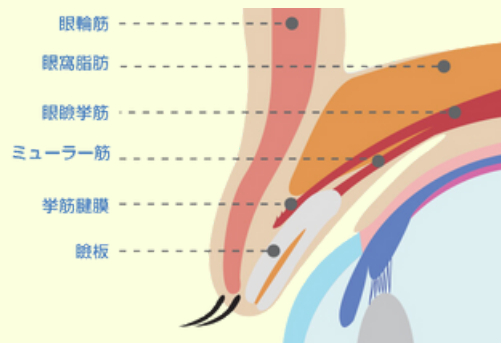
目の印象

目の大きさは見た目的には「一重」か「二重」、
「奥二重」によって印象が変わる。
「一重」や「奥二重」であると目の大きさが「二重」
よりも小さく見えるため、顔全体が大きく見える。



「一重」と「二重」の違い

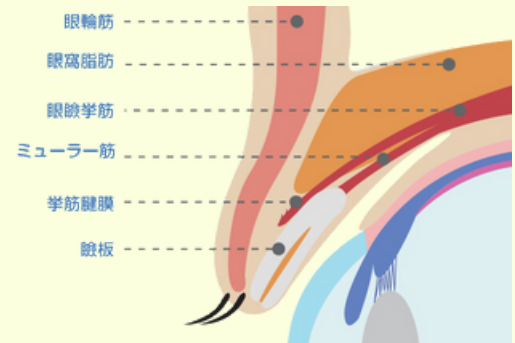
「**上眼瞼挙筋**」という筋肉は
起始が蝶形骨、停止が上瞼板にあるが、
遺伝によってまぶたの皮膚にまで停止している場合が
あり、収縮したタイミングでまぶたの皮膚が牽引される
ために二重のラインが出来る。



奥二重

「奥二重」は「上眼瞼挙筋」の停止が上瞼板やまぶたの皮膚の両方にあるが、まぶたのたるみによって二重になっていない。

まぶたのたるみの原因として「**眼輪筋**」や「**皺眉筋**」が凝り固まって、まぶたが持ち上がりにくくなる。



目が小さくなる習慣

- ①スマートフォンやパソコンを長時間使用することにより瞬きの回数が少なくなり、眼輪筋の筋肉が衰え目が乾燥しやすくなり、まぶたの皮膚がたるみやすくなる。



目が小さくなる習慣

②スマートフォンやデスクワークなど下を向くことが多くなっているため、重力によりまぶたの皮膚が引っ張られるため、目が垂れ下がりやすくなる。



目を大きくするには

- ・まぶたのたるみの原因となっている「**眼輪筋**」や「**皺眉筋**」の筋肉をほぐして、まぶたが持ち上がりやすくする。
- ・まぶたのたるみの原因となっている**生活習慣**を改善する

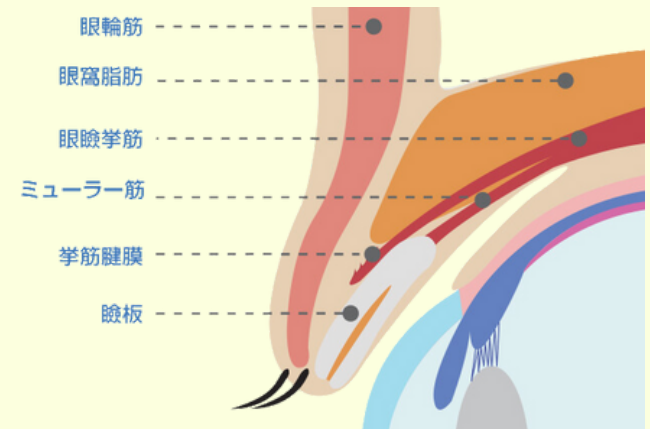


上眼瞼挙筋

起始：眼窩の蝶形骨部

停止：眼瞼の皮膚および瞼板

作用：眼瞼を挙上、後退させる



眼輪筋

起始:眼瞼部：内側眼瞼靱帯

眼窩部：前頭骨鼻部

涙嚢部：後涙嚢稜

停止:外側眼瞼縫線、上・下瞼板の内側

作用:眼瞼を閉じる

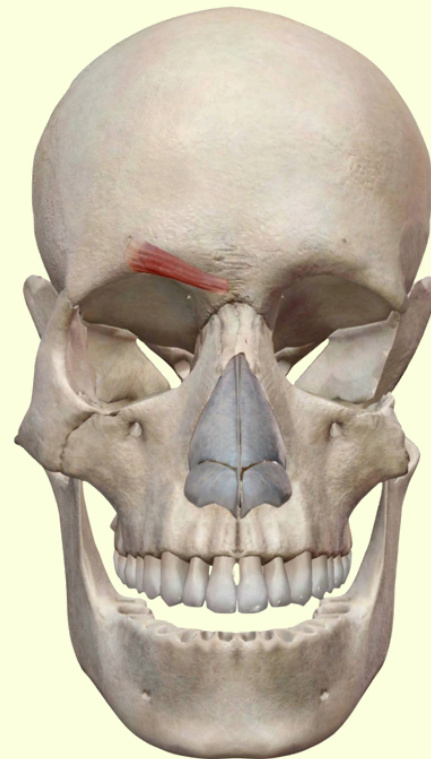


皺眉筋

起始:前頭骨(眉弓)

停止:眉の皮下深部(眼窩窩上縁より上)

作用:眉を下内側に引き下げる



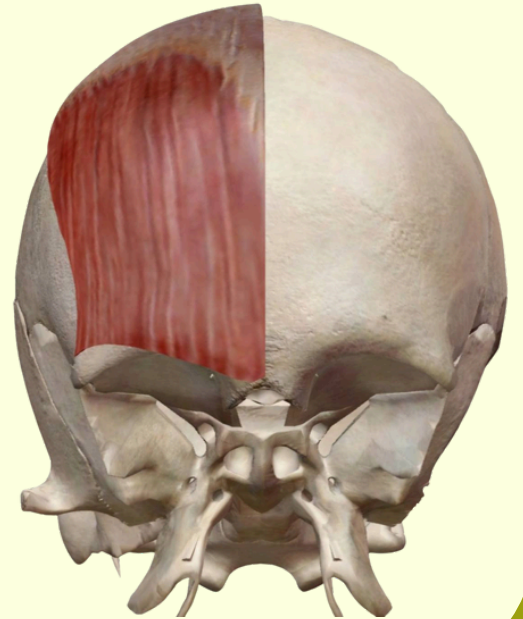
前頭筋

起始:帽状腱膜

停止:眉の上の皮膚

作用:頭皮を前方に引く

眉毛や鼻目の上の皮膚を引き上げる



目を大きくするテクニック

1.前頭骨テクニック①

眼窩部（眉毛の下のライン）に術者の
2～3指先を当て（引っ掛けるように）
頭側＋床方向に向かって持ち上げる

→しっかりと捉えていると、
顎が引き上がるのが視診でわかる

※眼窩上神経（圧迫すると疼痛が出現するため）
眼窩の真ん中の少し内側が当たらないようにする



目を大きくするテクニック

2.前頭骨テクニック②

術者の両母指球で前頭骨上方を押さえて
頭側+後頭部側に向かって持ち上げる

→しっかりと捉えていると、
顎が引き上がるのが視診でわかる

※眼の周囲に触れられるのが怖い人や
指先で行うことが難しい場合は②を行う



目を大きくするテクニック

3.眼輪筋マッサージ

- ①眼窩上（眉毛の下）に術者の人差し指の側面を当て頭側に牽引しながら、横方向に軽く動かす
- ②眼窩下(下まぶた)に人差し指の側面を当てる。当てたまま保持する。

※①②それぞれ1分程度行う

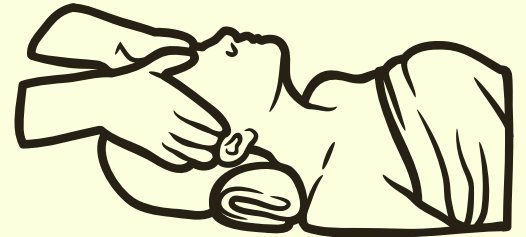


目を大きくするテクニック

4.皺眉筋マッサージ

目頭に術者の示指と中指で押さえて、
頭側に牽引しながら、横方向に軽く動かす

※皮膚にシワが寄らないように優しく行う。
30秒～1分程度



最後に

様々なテクニックを紹介しましたが、
どれも練習すれば簡単に出来るものばかりですので、
しっかりと練習して効果を実感してください。

