



今年の夏は例年より一層暑いと思うのは私だけでしょうか。
沼津に来て3回目の夏になりますがまだ慣れません。さて今日は
3Fの元気娘・植松信乃さんの記事になります。お楽しみに！

表情を豊かにするストレッチ

皆さんこんにちは!! 3F通所リハビリ駿貨苑の植松信乃です。
つい最近、私は、「高齢者のためのメイクアップ講座」という講習会に
参加してきました。手の不自由な方がどうやって上手くファンデーションや
口紅を塗れるかなど、誰でも簡単にキレイになれる方法、生き生き
とした生活を送るために必要なことを勉強してきました。
紙面ではメイクの実技をお伝えすることができませんので、今回は
表情筋のストレッチを紹介したいと思います。

<表情筋ストレッチの紹介>

① 眼輪筋のストレッチ



① 目を軽く閉じます。

② ゆっくりと目の周りを意識しながらまぶたを強く閉じていきます。歯を食いしばるアロ元など他の筋肉は力が入らないよう注意してください。

③ ゆっくりと目を大きく開いていきます。

④ 元の表情に戻す時。

② 大頬骨筋のストレッチ (口角を上外側へ引き上げる筋肉)



① 通常の表情から口を軽く開きます。

② 笑顔をつくるように左右両方の口角を上方に引き上げます。

③ その状態で5~10秒程度維持します。

④ 元の表情に戻します。

③ 顎二腹筋のストレッチ



① 顔を上に向けます。

② 舌を鼻先の方に向けて出します。

③ その状態で5~10秒間維持します。

④ 舌を収め、顔を元の位置に戻します。

表情筋のストレッチはいかがでしたでしょうか? 私はいつまでも豊かな表情や良い笑顔で過ごせたらいいなあと思います。やってみると面白い顔になるので鏡の前などで一人でやらず、リハビリの待合室やお友達と一緒にやってみてはいかがでしょうか。きっと楽しくなると思いますよ。

通所リハビリセンター 駿貨苑 (デイケア)

営業時間 月~土 08:30 ~ 17:00

1日利用 9:30 ~ 15:30

半日利用 (午前) 9:30 ~ 11:50

(午後) 13:00 ~ 15:30



昼食がメイン

・みか (500円)

・クッキー (582円)