

表情筋をきたえよう！

～笑い筋体操①～

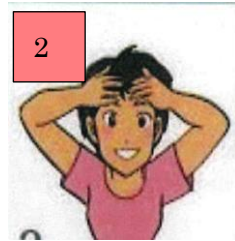
「笑い筋体操」は、笑うときに使う表情筋の動きを良くするストレッチ運動です。

真剣にやっているとかなりおもしろい表情を作るので、笑い筋体操自体に笑いの効果があります。1つの体操を3～5回繰り返すとより効果的です。

表情筋の動きが良くなって笑顔上手になるだけでなく、**自然な笑いと同様の健康効果を期待**できます。

(笑い筋体操開発者：林 啓子 元筑波大学大学院教授)

のばしていい顔、えびす顔



両手をこすり温め、その手を顔にあてます。

両手を額に当て、「い～い顔」と言いながら、耳の横まで左右に引っ張ります。



瞼のあたりも同じように引っ張ります。



頬のあたりも同じように引っ張ります。



次に「い～い」と言いながらあごのあたりを輪郭に沿ってなで上げます。



耳を引っ張りながら「か」



「お！」と言いながら両手をぱっと離します。

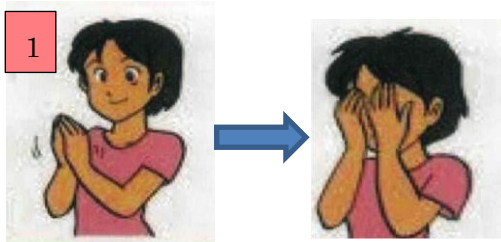
一人でやるときは、鏡を見ながらやるといいよ♪



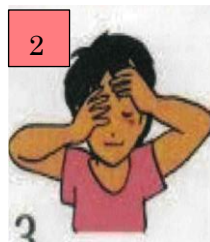
表情筋をきたえよう！

～笑い筋体操②～

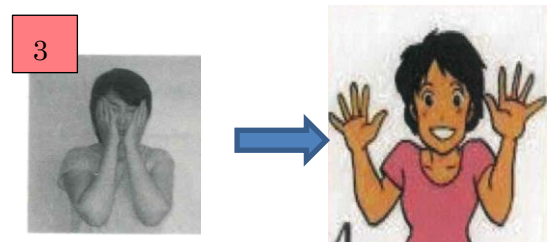
てこねトントン顔づくり



両手をこすり温め、その手を顔に置きます。



「こねて～こねて～」
と言いながら顔をこ
ねましょう。



最後にぎゅ～っと顔
をおおってからぱっ
と開放します。

幸せのタコ焼きぐりぐり



両手をこすり温め、その手を顔に置きます。



頬のお肉をぐるりと丸くしてタコ焼きを作ります。
タコ焼きを外回ししながら「ぐるぐるおいしいな～」
次に内回しをしながら「ぐるぐるおいしいな～」



タコ焼きをぎゅ～としぼってか
らぱ～～と開放します。



頭もぐりぐりマッサ
ージしましょう。



ハッピーネットが笑い筋体操の効果として、心理テストなどを行ったところ、

- 否定的な感情が改善した。
- 頭痛などの痛みが改善した。

という心身の不調の改善が見られたことが論文で発表されたんだ。笑いは副作用のない最良の薬と言われているんだよ。