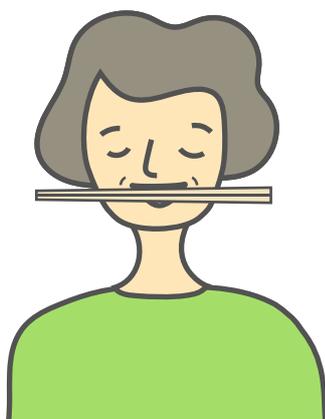


## -5歳顔トレーニング

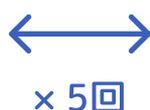
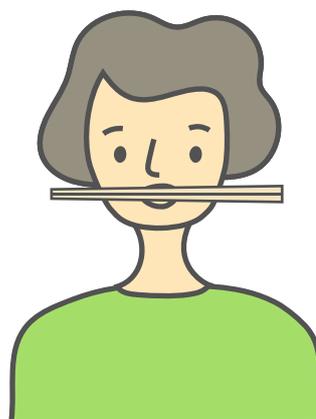
口角を上げてキープする練習です。

- 1 割りばしを横にして咥えます。
- 2 頬の肉を持ち上げるようにニコッと口角を上げて10秒間キープします。
- 3 割りばしを咥えた10秒間休憩します。
- 4 ②と③を5回繰り返します。

10秒 キープ



10秒 休憩



### 効果

- ほほを引き上げる筋肉を鍛えられます
- ほうれい線が目立ちにくくなる効果が期待できます

### ポイント

- 割りばしは左右の糸切り歯（犬歯）の部分でくわえましょう
- 口角を上げるのが難しい方は「せー」というイメージでやってみましょう
- 慣れてきたら、キープする時間を延ばしてみましょう