

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（センター利用促進事業）

「癒しのアロマ空間で学ぶ～女性のためのセルフエステ&美顔エクササイズ～」を開催しました。

平成 31 年 4 月 17 日と 24 日のいずれも水曜日の連続 2 回にわたって、®デンタル美顔コーディネーター、顔ヨガインストラクターの岡田典子さんを講師にお迎えし、「癒しのアロマ空間で学ぶ～女性のためのセルフエステ&美顔エクササイズ～」を開催しました。



私たちの顔には約 60 個の筋肉があります。これらの筋肉を日ごろ無意識で動かしているかと思いますが、知らず知らずのうちに動かさないでいい筋肉まで一緒に動かしていきがちです。そこで、「自分が今どの筋肉を鍛えているのかを意識して動かし、より綺麗になりましょう。」というのがこの講座の目的です。

まず、準備物の確認です。顔全体が映る大きさの卓上鏡・乳液・顔ヨガテープ・おしぼり・飲料水(口腔内を潤すため)の 5 点を用意します。受講者たちは卓上鏡を自分の顔が映る位置にセットし、まずはリンパマッサージを始めました。乳液を耳の下から鎖骨にかけて塗り、どちらか片方に顔を傾け、傾けた側の手を使って、反対側の耳の下から鎖骨に向けてやさしく撫でさすります。次に、傾けていない側の耳を、もう片方の手で掴んで下に引っ張ります。そして、顔全体に巡っている老廃物を鎖骨のくぼみに流しましょう。この時、指先だけでなく、手のひらまでしっかり使って行うことが大切です。これをしっかり行うか否かによって、マッサージの効果に違いが出るそうです。受講者はお隣同士で顔を比べてみて、マッサージを行う前より肌が明るくなっていることを実感しあっているようでした。

次は口の周りのコリをほぐした後、いよいよ顔ヨガテープの出番です。鏡を見て、おでこのしわを伸ばしながら、眉毛の上ギリギリぐらいからテープを貼り、おでこの筋肉が動かないようにします。さらに、小さく切った顔ヨガテープを眉間から鼻筋にかけて貼り付けます。背筋と骨盤を正して体操スタートです。まずは、眼輪筋^{がんりんきん}を鍛える体操をしました。眼輪筋とは、眼の周りの筋肉のことで、これを意識して動かすことで^{まぶた}瞼のむくみが取れて、目が開きやすくなるそうです。その後は、口輪筋^{こうりんきん}（口の周りの筋肉）と舌根筋^{ぜつこんきん}（舌の付け根の筋肉）を鍛える体操をしました。ここまでが 1 回目の内容でした。



2 回目の 24 日は、講師より、ダブル洗顔（クレンジングとその後の洗顔）の正しい方法を詳しく教えていただいた後、1 回目の復習として、眼輪筋・口輪筋・舌根筋の体操を行い、講座が終了しました。