

## 第2回目「マスクを外したあとの顔のたるみ予防」について



花粉症でお悩みの皆様も、少しずつ過ごしやすくなってこられたのではないのでしょうか。

突然ですが、新型コロナウイルス対策としてのマスク着用について、3月13日から屋内・屋外を問わずマスクの着用について緩和されることになりましたね。

マスクを当たり前のようにつけて生活していた3年間ですが、気になることがあります。

それは「顔のたるみ」です……

顔のたるみは、1日のほとんどをマスク着用で過ごすようになり、口元の緊張感が緩みがちになり、人に表情を見られることが減って、以前に比べて表情筋を動かさなくなったことが原因だと考えられます。

顔のたるみ予防のために大事なのが「口角を上げる」ことです。

マスクの下でも口角を上げる癖をつけましょう！口角を上げると脳が「楽しい」と判断し、気持ちも上向きになれます。

おすすめは「ブクブクうがい」です。

顔や口の周りには多くの筋肉で囲まれていて、ブクブクすることで「筋トレ」になるので、効果的だと言われています。いつもより少し長めにブクブクうがいをするよう、意識してみてくださいね。

今後、マスクを外す状況が増えてきます。感染対策で最も大事なことは、「体調を整えて、免疫をアップする」ことです。睡眠をしっかり摂り、食事や運動など、少しずつ意識的に整えていきましょう。

マスクを外した時に「あの人、あんな顔だったっけ？」と言われないためにも、私も気を付けていこうと思います。

コラムにお付き合いいただきましてありがとうございました。

☆ 今月のおすすめ

おすすめ食材は、「こさんだけ」です。

お味噌汁に入れると美味しいです。

おすすめスポットは、「こどものくにのバラ園」です。

バラの香りに包まれて、お散歩をしてみたいかがですか？

