

報道機関各位

2014年6月5日

美容整形・高額エステはもう必要ない!!  
たるみ改善コンサルタントの人気ブログ初の書籍化  
『たるみが消える! 顔ダンス』発売

世界文化社は、2014年6月5日、ライブドアブログランキング(スキンケア部門)1位の人気ブロガー、おきゃんママの初の書籍『たるみが消える! 顔ダンス』を発売します。



写真①表紙画像『たるみが消える! 顔ダンス』

本書で紹介する「顔ダンス」は、老け顔の元凶であるたるみを劇的に改善する顔面体操です。著者・おきゃんママは、子育てが一段落した 38 歳の時、自分の写った写真を見て愕然、「もはやフェイスリフトの手術しかない!」とまで追いつめられました。ただ、著者は「自分の顔を人まかせにしていいのか」と自問自答した結果、手術直前で思いとどまりました。140 万円とまで見積もりを取っていた手術をキャンセルした後、自分の顔を実験台にさまざまな美容術を実践し、検証を重ねた末、「顔ダンス」が誕生しました。

そして、現在 52 歳、「顔ダンス」を提唱し続けてきたその笑顔は自然に輝いています。



写真②老け顔に悩んでいた 38 歳の頃



写真③現在、52 歳!

---

### <ライブドアプログラミング／スキンケア部門 1 位の人気ブログ、初の書籍化>

もともと自分の顔を若返らせるために開発した「顔ダンス」でしたが、そのメソッドを「たるみを解消して顔も体も 10 歳若返る女磨き塾」というブログで公開したところ、アクセス数も増え、大反響となりました。

そのブログを初めて書籍化、「10 歳若見え!若顔が一生続くいちばん簡単な方法を教えます」をテーマにかかげ、まさに「読むフェイスリフト本」として刊行しました。

---

### <こんな方におすすめ!>

- ・電車の窓に映った自分の顔に愕然としたことがある
- ・若返りの美容整形のことが四六時中気になってしまう
- ・老け顔の自分に自信が持てない
- ・高額なアンチエイジング化粧品を使っても、あまり効果が実感できない

- ・もうフェイスリフト術しかない!と真剣に考えている
- ・お金をかけずに若返りたい

## ＜老け顔を制するのは表情筋＞

「老け顔」を決定づけるのは、シワでもシミでもありません。

最大の原因は顔にたるみがあるかどうかで決まります。

顔面の下垂によって、顔のあちらこちらに若いころになかった「影」ができることなのです。

おきゃんママは、さまざまな美容法や健康法、トレーニング、化粧品を検証、さらに、人体のしくみを知るため、解剖学も基礎から学び、筋肉の構造やマッサージ理論についても知識を深めました。その検証の中から、カギとなるのは「表情筋」であることを見つけました。

顔を土台からがっしり引き上げていくのは、骨の上にあり、また皮膚を支えている「表情筋」を強化する以外に方法はありません。

その特徴は「笑顔を作る」のに必要な筋肉にアプローチをする動きが多いことです。

## ＜“ポニーテールライン”でシワを打ち消す＞

ほうれい線や目の下のたるみ、目尻のシワ、口の両わきのシワなどは、すべて下に向かうラインです。これに対し、表情筋を鍛えてほおを小鼻より上に引き上げ、顔の下半分を引き締めていくと、横顔に斜め上方向の“ポニーテールライン”が自然と現れるようになります。

“ポニーテールライン”とは、ポニーテールにしたときに、顔がもっとも若く見える位置を作る目安のライン。上方向に向かう見えないラインは、下方向の老けのラインを目立たなくして若々しい印象をもたらしてくれます。



写真④上向きの若顔を作る“ポニーテールライン”

## <最高の笑顔を形状記憶させる「就寝前の新習慣」>

一人になれる場所さえあれば、どんなときでも顔ダンスタイム。

いつでもどこでも思い立ったときに実践できます。

特におすすめしているのが、就寝前の顔ダンス。

1 日分の顔のひずみを正し、顔ダンスで得られた最高の表情を心に焼き付けて眠ることで寝ている間に心のケアが行われ、また明るい新しい気持ちで翌朝がスタートできます。



写真⑤たるみのないフェイスラインを作る顔ダンス

## <本書購入者に嬉しい特典>

一般社団法人日本セルフリフティング協会主催のおきゃんママの

「たるみ改善プログラム【顔ダンス】セミナー」の動画をプレゼント。

(平成 26 年 9 月 30 日までの期間限定)

## <目次>

- ① 顔ダンスをはじめる前に
- ② 実践!たるみが消える顔ダンス
- ③ もっと若見え!顔ダンス 200%活用術
- ④ 一生たるまない生き方

## <著者おきゃんママ／プロフィール>

たるみ改善コンサルタント。

ライブドアブログランキング「スキンケア部門」1位の人気ブログ

「たるみを解消して顔も体も10歳若返る女磨き塾」塾長。

自身の顔を実験台に、さまざまな美容術を実践、検証を重ね、

編み出した「たるみ改善プログラム」の提唱者。

今回、そのメソッドをバージョンアップし、超実践版として本書を上梓。

「自力でたるみを解消して10歳若返る」というミッションを遂行すべく、

「加藤ひとみ」名でも全国でセミナー活動を展開中。

※「たるみを解消して顔も体も10歳若返る女磨き塾」

<http://tarumi.livedoor.biz/>

※「一般社団法人日本セルフリフティング協会」

<http://self-lifing.jp>

## <『たるみが消える！顔ダンス』刊行概要>

- タイトル:『たるみが消える！顔ダンス』
- 定価:1,200円＋税
- 発行:世界文化社
- 判型:A5判・並製
- ページ数:128ページ

### 【本件の連絡先】

株式会社世界文化社メディアプロモーション部 南・篠崎

〒102-8187 東京都千代田区九段北 4-2-29

PHONE :03-3262-5153 FAX:03-3262-5435

e-mail :media@sekaibunka.co.jp

URL: <http://www.sekaibunka.com/>