

報道関係者各位

【女性500人に聞いた】

顔で気になること 1位「ほうれい線」、2位「顔のたるみ」

リフトアップの天敵は猫背だった！？

～ カラダのプロが教える「簡単にできる！顔の気になるたるみ解消法」～

気温が低く、1年の中で最も乾燥している冬は、お肌の老化も進みやすい季節。そこで、整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズは、30歳以上60歳未満の女性全国500人を対象に「顔で気になること」について調査いたしました。



■ 調査概要

調査期間：2023年1月6日

調査手法：インターネット調査

調査対象：30歳以上60歳未満の女性全国

有効回答者数：500人（30代：166人、40代：167人、50代：167人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ 調べ」とご明記ください。

■ 調査結果サマリー

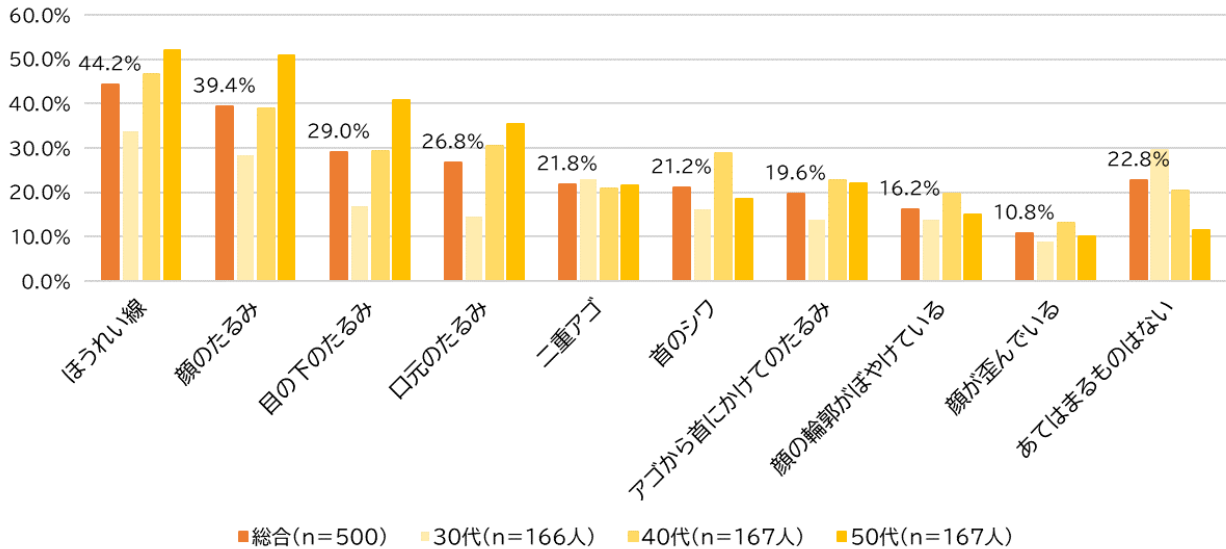
- ・顔で気になること 1位「ほうれい線」、2位「顔のたるみ」、3位「目の下のたるみ」
- ・顔で気になることがある人ほど、姿勢や体のバランスが悪い傾向

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail：info@kk-sup.jp

■ 調査結果

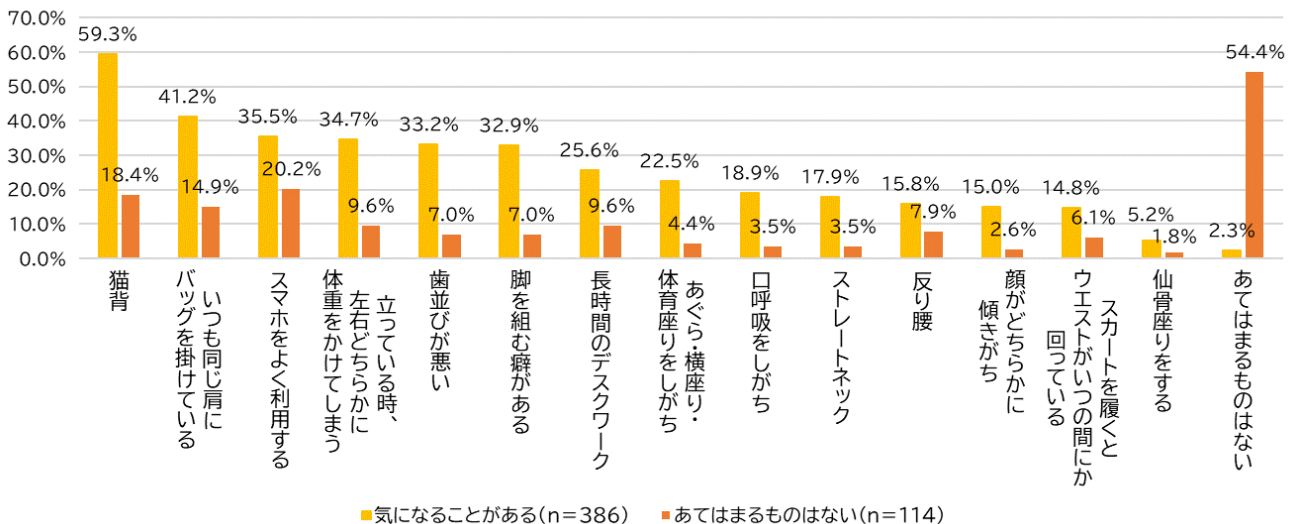
「顔で気になることはあるか？」聞いたところ、どの年代も「ほうれい線」（総合：44.2%、30代：33.7%、40代：46.7%、50代：52.1%）が最多となりました。30代の次点は「あてはまるものはない」（総合：22.8%、30代：29.5%、40代：20.4%、50代：11.6%）、40代・50代は「顔のたるみ」（29.0%）（総合：39.4%、30代：28.3%、40代：38.9%、50代：50.9%）となり、「目の下のたるみ」や「口元のたるみ」も目立つことから、年齢が上がるにつれて全体的にたるみが気になる女性が多いようです。

顔で気になることはありますか？（複数回答可）



続いて、「気になることがある」「あてはまるものはない」と回答した女性それぞれに「あてはまることあるか？」聞きました。気になることがある女性の59.3%が「猫背」と回答したのに対し、あてはまるものはない女性は18.4%と40ポイント以上少ない結果となりました。他にも「いつも同じ肩にバッグを掛けている」「立っている時、左右どちらかに体重をかけてしまう」「歯並びが悪い」「脚を組む癖がある」などは気になることがある女性の方が圧倒的に多くいることがわかりました。この結果により、顔のたるみなどは年齢だけでなく、姿勢や体のバランスとも関連性があるのではないかと考えられます。

あてはまることはありますか？（複数回答可）



本件に関するお問い合わせ先
 株式会社心と体サプライズ 担当：上田
 E-mail : info@kk-sup.jp

■カラダのプロ・整体師 上田祐輝が教える「顔の気になるたるみ解消法」

顔で気になることがある人ほど、姿勢や体のバランスが悪い傾向が多く見られました。顔の悩みと姿勢は一見すると関係のないように思えますが、人体の解剖学の視点から考えていくとそうでもありません。

人間は猫背になると頭が前に出てきて、口を閉じることが辛くなってきます。なぜなら、猫背になると、首の角度の変化により舌の位置が下がってくるため、口呼吸になるからです。そして、猫背で口が開いた状態でいると、顔を引き締める筋肉も働かず緩んできてしまいます。姿勢が原因で、ほうれい線やたるみを引き起こしてしまっているのです。更に、現代人のようにスマートフォンやパソコンの使用で猫背になり、下を向いている状態が長く続くと、頬など顔のパーツに重力がかかるため、たるみを助長するとも言えます。

反対に姿勢を正すと、口は自然と閉じ、鼻呼吸しやすくなります。この状態で過ごしていると、自然と顔に締まりも出てきます。

このように、顔の筋肉と姿勢は密接に関わりがあるので、顔のマッサージや保湿などをしていても、姿勢が悪いとその努力が台無しになってしまいます。**姿勢を整えることは、顔の悩みを解消し、いつもでも若々しくいられることに繋がります。**

そこで、姿勢改善と顔のセルフケアをご紹介します。テレビを観ながら、寝る前など簡単にできるので、是非やってみてください。

1. 姿勢から顔のたるみを取る

・姿勢改善のセルフケア（大胸筋のマッサージ）

まずは顔のセルフケアの効果をより高められるよう、姿勢を改善しましょう。猫背は、顔の美しさの天敵です。デコルテ周りを中心にマッサージすることで、猫背を改善していきます。猫背になっている人は巻き肩になっていることが多く、胸の筋肉が硬くなりがちです。そうすると、姿勢を正そうとしても上手くできなくなってしまうので、まずは胸の筋肉をほぐしましょう。

①鎖骨の下に指をあて、くるくるとマッサージします。

（画像1参照）普段から猫背になっている人は筋肉（大胸筋）が硬くなっていて、痛みを感じるかもしれません。弱い力で十分ですので、30秒間マッサージしましょう。

②反対側の胸も同様に行いましょう。

③頭のてっぺんが天から糸で吊られているようなイメージで姿勢を正し、自然と胸が張れるスッキリ感を確認しましょう。



画像1

・肩甲骨を寄せる運動

猫背の人は、肩甲骨が開いてしまっていることが多いので、肩甲骨を寄せる運動を行い、本来の位置に戻してあげましょう。肩甲骨を調整することで、自然と姿勢が良くなります。

①両肘を曲げた状態で脇の高さまで肘を上げましょう。（画像2参照）

②背中側で右肘と左肘を近づけるように動かし、胸を開きます。（画像3参照）これを30回行いましょう。

③頭のてっぺんが天から糸で吊られているようなイメージで姿勢を正し、胸のスッキリ感を確認しましょう。凝り固まった肩甲骨周りの筋肉にアプローチできるので、姿勢がさらに整いやすくなります。

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp



画像2



画像3

2. 顔のセルフケア

姿勢を正した後は、いよいよ顔のセルフケアに移ります。姿勢と首周りの筋肉から顔の筋肉は繋がっていますので、より高い効果を狙うことができます。

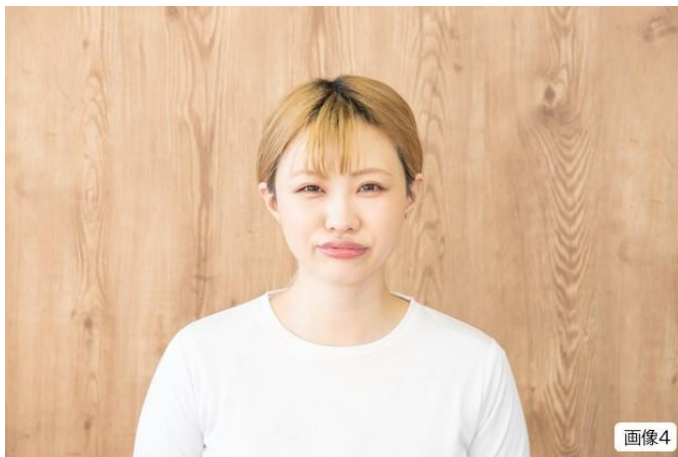
・ほうれい線と顔のたるみにアプローチ

①最初に硬くなった顔の筋肉を緩めていきましょう。唇を尖らせて、「プルプルプルプル・・・」と唇を震わせながら息を細く吹くりップロールを行います。通常は、ボイストレーニングで行う発声用のトレーニングになるのですが、顔にも振動が伝わるので効果があります。(画像4参照)

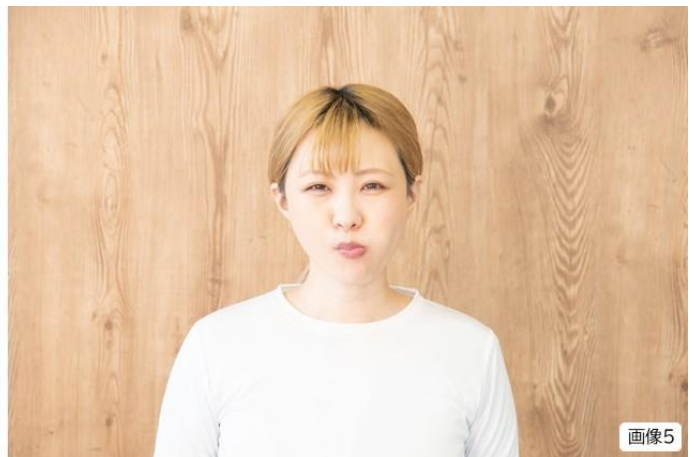
リップロールが上手くできない方は、指で顔全体を内側から外側へ優しくマッサージしましょう。

②どちらのやり方でも構いませんので、1分間行いましょう。

③口の内側から舌でほうれい線押し伸ばすように、舌を上下させます。(画像5参照) 左右それぞれ20回ずつ行いましょう。ほうれい線を伸ばすだけでなく、口元の筋肉をマッサージしたり、舌の筋肉を鍛えたりすることもできます。これにより、口も開きにくくなり、自然と口元に締まりが出てきます。



画像4



画像5

・目の下のたるみにアプローチ

現代人は、スマートフォンやパソコンの長時間使用するので、目の周りの筋肉は疲れが溜まった状態です。そのため、目元がたるんだり、血行不良でクマができてやすくなったりします。以下のトレーニングで、目元の筋肉を鍛えながら、血行改善を図りましょう。

①眉毛が動かないように、指で眉毛を軽く押さえます。(画像6参照)

②下まぶたを上げるようにして目を閉じた状態を5秒間キープしましょう。上まぶたを使って目を閉じると眉毛が動きますので、できる限り

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp

下まぶただけで目を閉じるようにしましょう。目を上に向けると、やりやすくなります。

③①②を5セット行いましょう。終わった後は、血流も良くなっているので、スッキリした感じがするでしょう。

日々の顔のマッサージや保湿なども大切ですが、顔ばかりをケアするだけでなく、姿勢を正し筋肉を整えることで、より深く顔にアプローチできます。顔の状態には長年の生活習慣が出やすいので、今回ご紹介したケアを生活に取り入れて続けていきましょう。姿勢から顔を整えて、いつまでも自信を持って過ごしていきましょう。



■上田 祐輝 プロフィール

1987年生まれ。理学療法士。モデルや大舞台で活動する歌手・ダンサーなどのアーティストへの施術実績も多数。

株式会社心と体サプライズ 代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行い、寝たきりの方から体型に悩む方までカラダに悩みのある方4,000名以上に施術している。

高校卒業後、カナダに留学し、フリースタイルスキーを中心にウインタースポーツのオリンピック選手たちと一緒に練習に励み、アスリートとしてカナダのスキー大会で優勝するなどの実績（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）を残す。

帰国後、スポーツの経験を活かして、理学療法士の資格を取得。解剖学・生理学・運動学などを通して人体のことを幅広く学び、病院勤務後に独立開業。

現在は、口コミを中心に全国から多くの患者が来院している。

また、2017年にはYouTubeチャンネル「絶対治療TV」を開設。

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCopXUvg97ARwaf73CcYfl4g/featured>



■会社概要

商号：株式会社心と体サプライズ

所在地：福井県福井市順化2-16-16

代表者：代表取締役 上田 祐輝

設立：2018年3月20日

事業内容：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

URL : <https://kk-sup.jp/>

本件に関するお問い合わせ先
株式会社心と体サプライズ 担当：上田
E-mail : info@kk-sup.jp