

目尻のシワもほうれい線もほおのたるみも、コリをとったら消え去る？

顔筋ケアのパイオニア Katsuyo の最新メソッドが一冊に！

『逆引き アンチエイジング事典』

2016年9月2日(金)発売 全国の書店、ネット書店にて発売

株式会社主婦の友社は、9月2日(金)に『逆引き アンチエイジング事典』(<http://books.rakuten.co.jp/rb/14379023/>)を発売いたします。本書は、老け顔に見える原因を逆引き検索できる仕様となっており、各悩みに対して顔筋ケアのパイオニアであるKatsuyo先生が原因と解決法を解説いたします。

逆引き
アンチエイジング
事典

顔筋コーディネーター・Katsuyoの

コリをとったら
《小ジワ》も、《たるみ》も、《ほうれい線》も
消え去った！

Katsuyo
Anti

悩みから原因を逆引き検索し、解決します

コリがなくなると
こんなに変わる！

めくって比較!!

主婦の友社

なぜ、肩コリは気にするのに「顔のコリ」は放置するのですか？

若く見られたければ

パックより、筋トレより

「顔のコリ」をほぐしなさい。

(顔筋コーディネイト®考案者Katsuyoさん)

Katsuyo (かつよ)

顔筋コーディネイト®考案者、
美容研究家、
美容サロン・スパメニュー
コンサルタント。



2000年に「スペリアルサロン」を東京・南青山に設立。過去1万回以上の施術を通じて、顔筋（表情筋）のトラブルに多数向き合い、現在は、講演活動をはじめ個人の顔筋診断やメソッド指導も行っている。顔筋コーディネイト®の施術は、国内外にて幸せ顔・愛され顔づくりのプロとして定評あり。

【書誌情報】タイトル：逆引き アンチエイジング事典

Katsuyo (かつよ) 著 定価：本体1,300円+税 発売日：2016年9月2日(金) 判型・ページ数：四六判・160ページ
ISBN: 978-4-07-417303-7 <http://books.rakuten.co.jp/rb/14379023/>

老化の原因は「顔のコリ」にあります

こんな悩みはすべて「顔のコリ」が原因です

- ☑目尻のシワ
- ☑ほうれい線
- ☑マリオネットライン
- ☑ほおのたるみ
- ☑ガタガタのフェイスライン
- ☑眉間、額のシワ
- ☑左右非対称な鼻の大きさ
- ☑梅干しを食べたときのようなあごの凹凸
- ☑ほおの縦ジワ

著者の顔筋コーディネイト®考案者のKatsuyoさんによると、「顔のコリ」ができると肌表面に凹凸や段差、影が生まれて、顔の印象が老けて見える原因につながるとのこと。

シワを100%なくすことはできなくても、「顔のコリ」をとることで、上記のような悩みは軽減され、顔を若々しく好印象にすることができる。これは20年近くにわたり、様々な顔のコリを分析し、5ミリ単位で細かくほぐしてきた著者Katsuyoさんだからこそ言えること。

目尻のシワもほうれい線もほおのたるみも、コリをとったら消え去る？？顔筋ケアのパイオニア Katsuyo の最新メソッドが一冊に！
『逆引き アンチエイジング事典』2016年9月2日(金)発売 全国の書店、ネット書店にて発売

1回1～2分、朝晩2回のケアで 「顔のコリ」はほぐれる

「顔のコリ」は、日々の生活の表情のクセがほとんどの原因。無意識で行われる表情のクセはなかなかなおすことはできませんが、それによってできた「顔のコリ」はほぐしてなくすことができます。お金をかけたケアをしなくても、1回1～2分、朝晩2回、しかも必要なのは自分の手。短時間で簡単な毎日少しずつのケアの継続により、「顔のコリ」をほぐすことができるそうです。

「美しい顔とは凹凸・段差・影のない、しなやかな顔筋が保たれている顔のこと。顔筋を鍛えることよりも、顔のコリをほぐすことが美しい顔になるための最短の近道である」とKatsuyo先生。

口元のコリはココにある

A 鼻と唇の間。筋肉がかたいと、縦に細いシワができてしまう。
→ HCT1 口上のシワ (P36～37)

B 唇のすぐ下。「んー」とあごに梅干しをつくるクセがある人は注意。
→ HCT2 唇下のシワ (P38～39)

C 口角。何ごとにもガマンしがちで心配性な人は、不安で口角が下がり、かたまりやすい。
→ HCT3 口横のシワ (P40～41)

D マリオネットライン。あごが小さい人も出やすい場所。
→ HCT4 マリオネットライン (P42～43)

032

第2章 / 顔筋ケア(1) 付箋活用 /

ほぐす
4
マリオネットライン

口角の下の縦ジワをほぐす

マリオネットラインを撃退

マリオネットラインは、自分の感情を抑えてガマンしていると、口元に力が入り、硬まればすくくなります。マリオネットラインが深くなるまいよう、第2関節で縦の線を意識に切るようにして動かします。コリコリと音のするところがあれば、入念にほぐしていきましょう。

→ P42に戻る

ほぐす
3
口横のシワ

口角の横のゴリゴリをほぐす

自然な笑顔ができるように

営業スマイルなどで口角を無理に上げている人や、かみゲセで片方だけの歯を使っている人は、片方の口角だけがコリやすくなります。第2関節をしっかりとコリにあて、その場で上向きに指を動かしてコリをつぶすようにしてください。片方だけやっている人も多いので、入念にコリをほぐすようにしましょう。

→ P40に戻る

ほぐす
2
唇下のシワ

口元でできるシワをのぼす

ポコポコしたコリを撃退

無意識にあごに力を入れて梅干しをつくってしまう人に多いコリです。第2関節を下唇とあごの間のくぼみにあて、力をかけて口角に向かって、引き上げるように力を入れます。指を少しずらすにすぎず、口角の位置まで行います。第2関節でコリをしごき、ポコポコを留まらなくしていきますよ。

→ P38に戻る

ほぐす
1
口上のシワ

唇の上にある縦ジワをのぼす

第2関節で開くように

唇の上にあるシワは、口をすぼめたりする動作が原因。年齢とともに肉がそけ落ちてくると、余計に目立ちます。第2関節をあてて、唇にシワを軽くように動かして、コリをとっていきます。唇のすぐ上からスタートし、少しずつ指の位置を上げ、鼻の下まで、強めの方で、しっかりとコリをほぐしていきましょう。

→ P36に戻る

ひと目でわかる！
口元のコリほぐしまとめ

044

口元のコリはココにある！

- A** 鼻と唇の間。筋肉がかたいと、縦に細いシワができてしまう。
- B** 唇のすぐ下。「んー」とあごに梅干しをつくるクセがある人は注意。
- C** 口角。何ごとにもガマンしがちで心配性な人は、不安で口角が下がり、かたまりやすい。
- D** マリオネットライン。あごが小さい人も出やすい場所。

本書では、顔を7つのパートに分けて、それぞれのコリをほぐすメソッドを、実践しやすい解説図とともに提案しています。