

顔ヨガ経験者「顔の若返り」期待も、約6割が“挫折” 医療で顔筋トレ「WONDER FACE PRO」へ熱い視線

表情筋トレーニング（顔ヨガ）経験のある女性600名へアンケート

「とことん真面目に、美容医療。」をスローガンに、高品質な美容医療を提供する聖心美容クリニック（医療法人社団美翔会 全国11院）は、自宅での表情筋トレーニング（顔ヨガ）経験のある30～50代女性600名を対象に、アンケートを実施。

「たるみ改善」「ほうれい線・マリオネットラインの改善」を期待してトレーニングを始めた方が多数を占めました。その一方で、「続けるのが難しい」「効果が出るまで時間がかかる」などの声も多く約6割が効果を感じることができず、“挫折”を経験していることが分かりました。

<調査結果サマリー> (n=600)

■表情筋トレーニング（顔ヨガ）を行った理由（複数回答）

- ・顔のたるみが気になって……………68.8%
- ・ほうれい線・マリオネットラインの改善……………58.2%
- ・老け顔の予防……………47.0%

■表情筋トレーニング（顔ヨガ）に、効果を感じましたか？（単一回答）

- ・効果を感じた……………38.5%
- ・効果を感じなかった……………61.5%

■表情筋トレーニング（顔ヨガ）に感じた課題や不満点を教えてください（複数回答）

- ・続けるのが難しい……………48.8%
- ・効果が出るまでに時間がかかる……………48.5%
- ・自己流で正しいやり方がわからない……………40.7%

■寝ながら25分で「顔の筋トレと美肌治療が同時にできる」としたら興味はありますか？

- ・ある……………68.8%
- ・ない……………31.2%

※データ詳細は次頁以降でご覧いただけます。

医療で顔筋トレ「WONDER FACE PRO（ワンダーフェイスプロ）」とは？

非EMS・非HIFUの最新フェイシャルマシンです。

ニューロマスキュラー（神経筋電気刺激）とRF（ラジオ波）を同時照射することで、寝ながら25分で、肌質改善と、表情筋のトレーニング（顔筋トレ）効果をもたらします。

※詳細は下記リンク、またはQRコードからご覧いただけます

<https://www.biyougeka.com/contents/antiaging/wonderlift/>

●EMSとの違い

- ・EMS：電流を流す事で、表層の筋肉だけを動かします。
- ・ニューロマスキュラー：脳から筋肉への「動け」という伝達信号を利用して筋肉を動かすため、自力での表情筋トレーニング（顔ヨガ）に近い、深層からの筋肉の動きになります。

●費用：全顔3回 165,000円（税込）

ダウンタイム：一時的な発赤や筋肉痛が生じる場合がありますが、通常すぐに治まります。

リスク・副作用：筋肉痛、電流通過による一過性の赤み・炎症が生じる場合があります。



<同時に3箇所の筋肉にアプローチ>



【調査概要】 調査対象：関東1都3県（東京、神奈川、千葉、埼玉）に居住する、「自宅で顔トレ・顔ヨガ・顔筋トレをやったことがある」ことがある30～50代の女性
サンプル：600人（各年代200名）
調査方法：インターネットリサーチ / 調査期間：2025年7月17日～7月18日
※データ使用ご希望の際は、事前に聖心美容クリニックPR事務局までご連絡ください（連絡先は本リリース最終頁掲載）

1. 表情筋トレーニング（顔ヨガ）を行ったきっかけは「たるみ」が7割

- ・顔のたるみが気になって……………68.8%
 - ・ほうれい線・マリオネットラインの改善……58.2%
 - ・老け顔の予防……………47.0%
- ➡年代別の回答をみても、全世代で「たるみ」が最多。30代という比較的若い世代から「たるみ」は気になる老化症状であることが判明した。
- ➡30代は老化症状以外に「小顔になりたいくて」にも半数近くが回答していた。

Q1 表情筋トレーニング（顔ヨガ）※を行ったきっかけは何ですか？（n=600／複数回答）

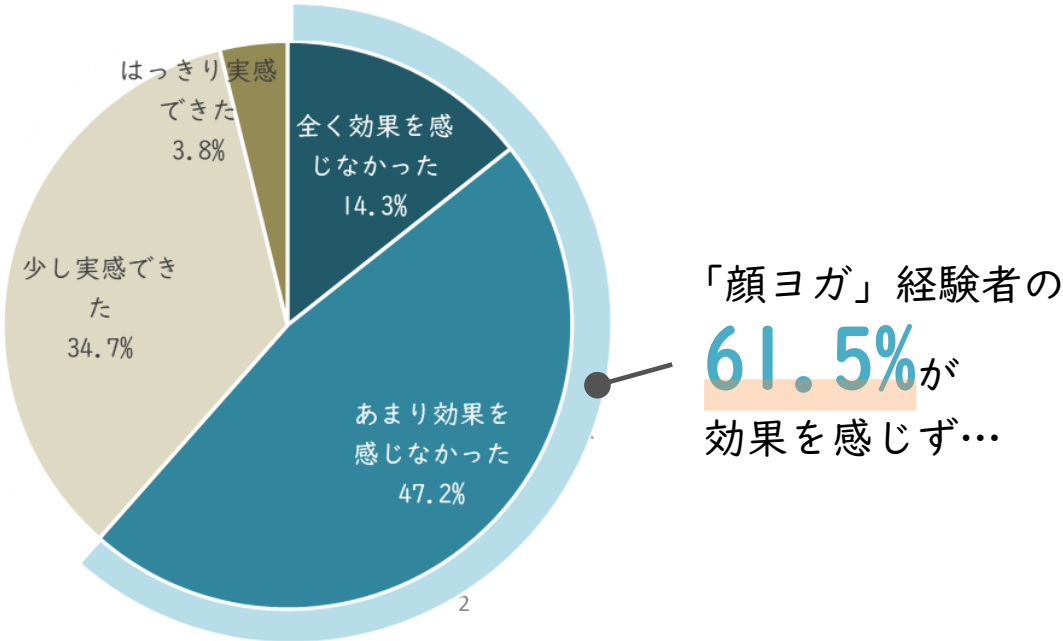
		n	顔のたるみが気になる	ほうれい線・マリオネットラインの改善	老け顔の予防	むくみの解消	小顔になりたいくて	S N S やメディアで見ている	表情が豊かになるように	スリットレス軽減	その他
全体		600	68.8	58.2	47.0	32.7	29.7	23.5	14.3	11.3	1.8
年代別	30代	200	60.5	48.5	36.5	42.0	46.5	25.5	14.0	10.5	2.0
	40代	200	71.0	66.0	52.0	32.5	28.0	21.5	13.5	10.5	0.0
	50代	200	75.0	60.0	52.5	23.5	14.5	23.5	15.5	13.0	3.5

（単位：％）

2. 表情筋トレーニング（顔ヨガ）に、約6割が効果を感じず

たるみやほうれい線・マリオネットラインの改善などを期待してトレーニングを始めたものの「全く効果を感じなかった 14.3%」「あまり効果を感じなかった 47.2%」と、自力での表情筋トレーニング（顔ヨガ）で効果の実感を得ることは困難であったことが判明した。

Q2.顔の筋トレに、効果を感じましたか？（n=600／単一回答）



3. 顔筋トレは「持続が難しい」「効果が出るまでの時間」「正しいやり方が分からない」

- ・ 続けるのが難しい……………48.8%
- ・ 効果が出るまでに時間がかかる……………48.5%
- ・ 自己流で正しいやり方がわからない…40.7%

➡上記から、自己流で間違ったトレーニングを続けることで効果が得られにくく、効果が得られないことでモチベーションへ影響して続けることが難しくなった…といったスパイラルが想像されるとともに自力での表情筋トレーニングの限界も示唆されています。

Q3.顔の筋トレに感じた課題や不満点を教えてください。（n=600／複数回答）

		n	続けるのが難しい	間効果がかるまでに時間	効果がかるまでに時間	方己流から正しいやり	て効なかつた実感を持	い顔の一部が効いて	課題や不満点はない	したるみやシワが悪化	顔が大きくなった	その他
全体		600	48.8	48.5	40.7	26.7	8.5	6.5	3.2	1.3	1.3	
年代別	30代	200	51.5	42.5	44.0	23.0	8.0	5.5	1.5	2.5	0.5	
	40代	200	40.5	50.5	40.5	25.5	9.0	7.0	4.5	1.0	3.0	
	50代	200	54.5	52.5	37.5	31.5	8.5	7.0	3.5	0.5	0.5	

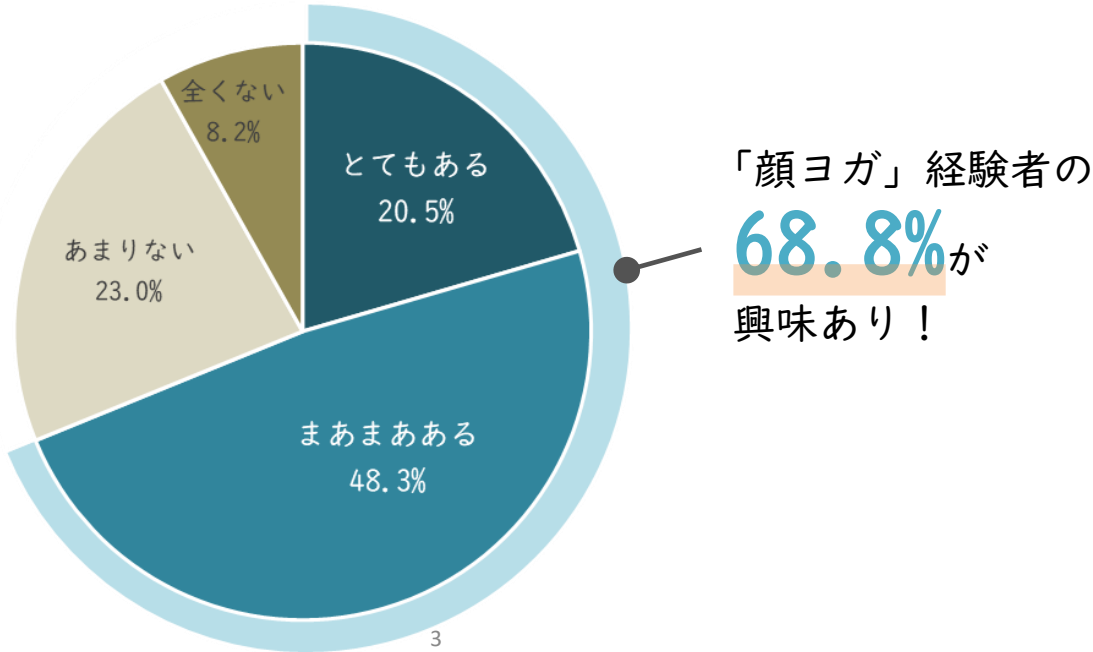
(単位：%)

4. 寝ながら25分で「顔の筋トレと美肌治療が同時にできる」美容医療メニュー、表情筋トレーニング（顔ヨガ）経験者の、約7割が興味があると回答

美容クリニックでは、クリニック名と施術名は提示せず、新メニュー「WONDER FACE PRO（ワンダーフェイスプロ）」の特長である、“寝ながら25分で、顔の筋トレと美肌治療が同時にできる”メニューへの興味について質問。結果、自力での表情筋トレーニング経験者の約7割が「興味がある」と回答。

➡表情筋トレーニング（顔ヨガ）への期待はありつつ、さまざまな難しさから「次の解決策」として、自力ではなく、医療でのトレーニングへ期待する心理状態が伺えます。

Q4.寝ながら25分で「顔の筋トレと美肌治療が同時にできる」美容医療メニューがあるとしたら興味はありますか？（n=600／単一回答）



■ 聖心美容クリニックについて

「とことん真面目に、美容医療。」をスローガンに、美容外科業界の透明性を高めると共に、美容再生医療を全国に先駆けて導入するなど、日本を代表する美容医療業界のリーディングクリニックとして、患者様に寄り添った提案・施術を施しています。

おかげさまで、2023年に開院30周年を迎えました。

- ・所在地：札幌、六本木、銀座、渋谷（S-Labo）、大宮、横浜、熱海、名古屋、大阪、広島、福岡
- ・創業：1993年10月
- ・公式HP：<https://www.biyoungeka.com>

■ 院長は100%専門医資格を保有。ドクター全体でも95%が専門医資格を保有。直美（ちよくび）は0名。

当院では、日本形成外科学会、日本皮膚科学会、日本美容外科学会（JSAS）、日本外科学会の専門医・指導医の資格を有した医師が在籍しております。

院長は全員、1つまたは複数の専門医資格を保有。

日本美容外科学会理事長を務める鎌倉達郎医師を中心に、美容医療業界全体の技術向上のため、院内外、国内国外を問わず様々な勉強会や技術研修会を実施しております。

■ ビデオ会議・電話・メールでの取材も可能です。

聖心美容クリニックおよびS-Laboクリニックでは、医師への取材を積極的にお受けしております。

対面の他、メール・ビデオ会議・お電話等の取材にも柔軟に対応しております。



<本件に関する報道関係者の方からのお問い合わせ・取材依頼>

聖心美容クリニックPR事務局（株式会社メディクルード内）

TEL:03-5770-5277 / MAIL: info@mediclude.jp