

# 顔面体操協会エクササイズ

顔面体操協会は、\*オーラルフレイルの予防をサポートするためにMFT(Oral Myofunctional Therapy) 口腔機能療法(こうくうきのうりょうほう)を推奨しています。

\*オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話をしたりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動き、滑舌が悪くなることで、フレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

## 古代眞琴



## プロフィール

吉本興業 東京 NSC ヴォイストレーナー 及び  
エクスペッション(表現)講師を15年務める  
2023年4月顔面体操協会会長に就任

シンガーソングライター  
トライアスロン歴 37年

## 1. 顎(がく)関節(かんせつ)を動かす

顎(がく)関節(かんせつ)を動かすことにより、顎(あご)の動きを安定させる  
噛む力を衰えさせず、発声、発音も維持していく  
顎関節を動かすことで脳に入り認知症への予防になる

### 「顎を動かす」運動

- ・人差し指、中指を二本縦に重ねた形を口に入れる大きさ
- ・10回 繰り返す

## 2. 顎(がく)関節(かんせつ)を動かす

### 「下あごを左右に動かす」運動

- ・下あごを左右に動かす
- ・10回 繰り返す

## 3. 顎(がく)関節(かんせつ)を動かす

### 「下あごを前に出す」運動

- ・下あごを前に出す(アイーンの形)
- ・10回 繰り返す

## 4. 鼻の下を伸ばす

### 「鼻の下を伸ばす」運動

鼻の下を伸ばすことにより口輪筋(こうりんきん)のストレッチ

鼻の下を伸ばすことにより、耳の裏側まで伸ばすことになり、鼓膜(こまく)のストレッチにもなる

鼻の下を伸ばすことで眼輪筋(がんりんきん)の目の下もストレッチしてを眼輪筋引き締める(フレイル「老化」が始まると、この部分が膨らみ垂れ下がる)

- ・鼻の下(口輪筋(こうりんきん))を伸ばす
- ・10回 繰り返す

## 5. 鼻の穴（小鼻<sup>(こばな)</sup>）を膨らめます

### 「鼻の穴（小鼻）を膨らめます」運動

小鼻を膨らませることにより、鼻の中の神経と鼻筋、小鼻を膨らませることにより、鼻の中の粘膜を強化にする

小鼻を膨らませることにより、鼻神経、粘膜をグレードアップする

小鼻を膨らませることにより、神経の低下を防ぎ嗅覚を守ります

小鼻を膨らませることにより、腹式呼吸時の吸い方に役立つ

- ・鼻の小鼻を膨らめます（動きがわからない時は、人差し指を添える）
- ・10回 繰り返す

## 6. 両頬<sup>(りょうほお)</sup>を膨<sup>(ふく)</sup>らませる

### 「両頬を膨らめます」運動

頬を膨らませることにより表情筋、大頬<sup>(だいきょう)</sup>骨筋、小頬<sup>(しょうきょう)</sup>骨筋をストレッチする

頬を膨らませることにより、唇まわり(口輪筋<sup>(こうりんきん)</sup>)の強化

頬を膨らませることにより、活舌<sup>(かつぜつ)</sup>低下を防ぎます

（口輪筋は、マミムメモ、パピプペポの発音に使う為、活舌予防）

頬を膨らませることにより、美顔体操にもなり、ほうれい線を刺激する

1. 頬を同時に両サイド、思い切り膨らませる  
これを10回 繰り返す
  2. 頬を膨らませた後、唇<sup>(くちびる)</sup>をゆるませ、血行をよくするために  
ブルルルルと息を吐きだして、ふるわせる
- ・これを2～3回 繰り返す

## 7. 片方ずつ頬を膨らませる

### 「片方ずつ頬を膨らませる」運動

頬を膨らませることにより、表情筋、大頬(だいきょう)骨筋、小頬(しょうきょう)骨筋をストレッチする

頬を膨らませることにより唇(口輪筋(こうりんきん))の強化

1. 頬を右、左と交互にゆっくりと膨らませるその時、膨らんだ頬の逆側を手のひらで上げてそっとマッサージ
  - ・これを**交互に5回ずつ**繰り返す
2. 頬を膨らませた後、唇(口輪筋(こうりんきん))をゆるませ、血流をよくするために唇をブルブルと息を吐きだして、かるく震わせる
  - ブルブルが出来ない人は、両手で頬を支えるとやりやすい
  - ・これを**2~3回**繰り返す

## 8. 舌ベロの強化 (舌を上へ)

### 「舌の強化」について(重要)

舌ベロは、口の中にあります

舌ベロの正常な位置は、口を閉じたときに舌が上あごに付いていることです

また、舌先は上の歯の裏に付いているのが正常です

そして、舌の役目は多彩です

舌ベロは、体の筋肉の中で最も優秀な筋肉です

なぜなら口の中で上下左右に動かすことができます

物を食べ呑みこむ、吐き出す、食べ物の味を感じ、タチツテト、ナニヌネノ、

ラリルレロなどの発音に使い、活舌の低下を防ぎます

また、舌ベロを動かすことにより唾液腺(だえきせん)を刺激して、

唾液の分泌を促進します

※唾液の中には、殺菌効果、老化を防ぐ分泌液(パロチン)が含まれています

- ・舌を上前歯とくちびるの間に入れ **10回プッシュ**

## 9. 舌ベロの強化 (舌を下へ)

・舌を下前歯とくちびるの間に入れ 10 回プッシュ

## 10. 舌ベロの強化 (舌を右へ)

・舌を右頬に押し付け 10 回プッシュ

## 11. 舌ベロの強化 (舌を左へ)

・舌を左頬に押し付け 10 回プッシュ

## 12. 舌ベロの強化 (舌を右に回す)

・舌を前歯の前で 右 に 5~10 回まわす

## 13. 舌ベロの強化 (舌を左に回す)

・舌を前歯の前で 左 に 5~10 回まわす

## 1 4. 舌ベロの強化 (舌ベロのストレッチ)

- ・舌ベロの筋肉をリラックスさせてトゥルルルと揺らす  
出来ない人は「ドウル、ドウル」もしくは、  
唇をとがらせて「トゥル、トゥル」と単発で繰り返して慣れていきます

## 1 5. 耳のストレッチ (耳たぶ)

「耳のストレッチ」について

耳は、カラダの全神経の集まりと云われています

耳は、真横から見るとお母さんのおなかの中にいる胎児(たいじ)の姿に似ていると云われます

ゆえに、耳たぶが頭の神経、耳の中ほどが胴の神経、耳の一番上が下半身の神経といわれています

また、耳は軟骨と頭蓋骨(ずがいこつ)との間が自律神経の通り道

この耳のをマッサージすることにより、交感神経と副交感神経が安定すると言われていています (東洋医学)

かりに、このストレッチをしていてどちらかの耳が痛くて回せない場合は脳に大きな病魔が近づいている知らせと言われていています

通常は、痛気持ち良いが普通、ストレッチを重ねるとやわらかくなり痛みは、何も感じなくなります

そして、背中あたりから体が熱くなり血行が良くなります

- ・**耳たぶ**を親指と人差し指でつまみ、前から後ろに **10 回**まわす

## 1 6. 耳のストレッチ (耳の中ほど)

- ・**耳の中ほど**を親指と人差し指でつまみ、前から後ろに **10 回**まわす

## 17. 耳のストレッチ（耳の一番上）

- ・耳の一番上を親指と人差し指でつまみ、前から後ろに 10 回まわす

## 18. 耳のストレッチ

- ・出来れば、この上記の逆を後ろから前に回すことをお勧めします

## 19. 表情筋(ひょうじょうきん)の強化（大頬(だいきょう)骨筋、小頬(しょうきょう)骨筋)

大頬(だいきょう)骨筋、小頬(しょうきょう)骨筋を一般に表情筋といいます

表情筋がUPすることで人は笑顔になります

表情筋が上がると、それだけで脳は笑っている、楽しいとの伝達が伝わりHappy

「オキシトシン」を分泌します

脳にかかわる大きな病気、例えば脳梗塞、認知症などなどの予防効果があります

- ・頬を右、左を左右に上へ動かします 10回 繰り返す

この時、頬の頬骨(きょうこつ)を点と感じて上に動かすのがコツです

## 20. 眼球のストレッチ

日常において眼球を上下左右に動かすことは、年齢が増すことに少なくなります。眼球の動きが硬くなることで、老眼になり、幾つかの目の病になると眼科医が  
いいます

また、目の周りの筋肉を動かして柔軟性を養うと交感神経、副交感神経が安定し、自律神経のバランスが取れるとも云われています

1. 眼球の視線をまっすぐに、一つのポイントを決めます  
さらに、顔を動かさず眼球を右にポイントを決めます  
また、眼球を左へ移動してポイントを決めます  
この流れで 中央から右、真ん中、左、真ん中、右と10回数える流れで移動させます
2. 同じように中央から左、真ん中、右、真ん中、左へと移動します
3. 同じように、上から下へ
4. 下から上にと運動を続けます
5. そして眼球を右からぐるりと目の際(きわ)をゆっくりと5回まわします
6. 眼球を左からぐるりと目にをゆっくりと5回まわします  
その時、自身の指先を回して案内させるとやりやすいです
7. 最後に両瞼(りょうまぶた)をぱちぱちと閉じたりあけたりの運動をします 10回  
この運動は、眼輪筋(がんりんきん)を強化します

## 21. 眉毛(まゆげ)の運動

眉(まゆ)を上にあげる運動です

眉(まゆ)を動かすことで頭皮に力が伝わり、頭皮をやわらげ、前頭筋(まえがしらきん)、側頭筋(そくとうきん)などのストレッチなり脳に刺激を与えます

脳には、ハッピーホルモンであるオキシトシンが分泌します

また、抜け毛予防にもなると云われています

- ・眉を上にあげるように 10回 動かします

この時、眉が動きづらい人は、人差し指を眉にあて動きを確認しながら運動してみてください

## 22. 顔全体のストレッチ

目を大きく開ける、舌を前に出す刺激が脳に伝わり、脳の活性化につながります  
また舌ベロを前に出すことで、舌の奥をストレッチして舌ベロを柔軟に舌の筋肉を強化します

これは誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)の予防にもなります

- ・眉毛、唇、目、頬が鼻の頭で一つになるようなイメージでキュッと1つにまとめます
- ・1、2、の3、で目を大きく開き口を大きく開け、さらに舌ベロを前に出します

以上、22通りの顔面体操を行うことでオーラルフレイル予防になり、脳やカラダの大きな病からも守ります  
また美颜体操にもなり、健康な体、10歳若い笑顔、若いを維持してまいりましょう



顔面体操協会はMFT (Oral Myofunctional Therapy)  
口腔機能療法(こうくうきのうりょうほう)を推奨しています

一般社団法人顔面体操協会 古代眞琴