

知るとうれしい♪



# リハビリニュース

## マスクのままでもできる顔リハ!!

コロナ禍になり早くも2年が経ちます。長いマスク生活で、口元を動かさない、話さない、無表情が当たり前になり、感染予防ができる反面弊害もチラホラ聞こえ始めています。「最近表情が作りにくくなったり…」はたまた「そいえば口が開けにくい」と感じている方もいらっしゃるのでは??  
今回は表情筋のトレーニングやストレッチ方法をご紹介します。  
一緒にどうぞ!!



いつでも  
どこでも  
レッツ  
チャレンジ♪

### 1. 口をしっかりと開けられますか??

#### あごこりチェック法

- ①人指し指、中指、薬指を縦に揃えて、第2関節まで口の中に入れる
- ②3本の指が入らない場合はあごがこっている可能性大



#### あごこりマッサージ



こめかみとエラの周辺を各10秒ずつ、「の」の字を描くようにマッサージ

口を開けて指が2~3本縦に入ることが目安です。もしきつくて入らなかったら、こめかみやエラの辺りを軽くマッサージしてみてください。同時に頸や肩のストレッチを行う事も効果的です。

### 2. 表情が乏しくなってしまったら、顔のストレッチを組み合わせて行うと効果的です。



普段の表情



額のしわ寄せ



軽く目を閉じる



強く目を閉じる



片目をつぶる



眉間にしわをよせる



頬をふくらます



イーと歯を見せる



口をすぼめる



口をへの字にまげる