

セルフ美容法動画“FACIAL MUSCLE EXERCISE”を公開

加齢画像研究所ONI 所長の奥田逸子氏との共同研究・開発
表情筋に着目し、いきいきとした幸福感あふれるような印象を目指す

株式会社 ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川 美紀）は、表情筋をエクササイズし、いきいきとした幸福感あふれるような印象を目指すためのセルフ美容法動画“FACIAL MUSCLE EXERCISE”を、7月1日よりポーラ公式Youtubeにて公開します。今回、加齢や表情グセにより目立ってくるシワ・たるみの現れ方には個人差があることに着目。加齢画像研究所ONI 所長の奥田逸子氏と共同で、朝晩のスキンケア後のリラックスタイムやデジタルデバイスの使用後に手軽に行えるエクササイズを開発しました。自分に合ったエクササイズを見つけ、組み合わせやすくするために、「顔型別の表情筋アプローチ4種」「パーツ別の3Dエクササイズ5種」の動画を公開します。今後、全国のポーラショップや有名百貨店等ポーラコーナーでのお客さまに合わせたケア提案や、オンラインワークショップ、オンラインコンテンツでも活用予定です。

“FACIAL MUSCLE EXERCISE”動画一覧

表情筋アプローチ

1. 卵型タイプ

https://www.youtube.com/watch?v=86_4rkn6sBw&feature=youtu.be



2. 面長タイプ

<https://www.youtube.com/watch?v=64ZEldVfRZY>



3. 逆三角形タイプ

<https://www.youtube.com/watch?v=szaQccb3Y2w>



4. 四角タイプ

<https://www.youtube.com/watch?v=9pRjwBioRqY>

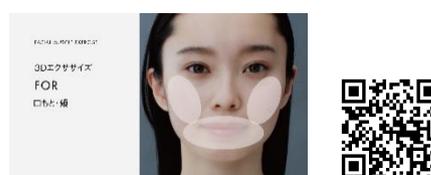


3Dエクササイズ

1. アイゾーン <https://www.youtube.com/watch?v=NE4jVgZAKX0>



2. 口もと・頬 <https://www.youtube.com/watch?v=IIYzbeHx-V8>



3. 首・フェイスライン <https://www.youtube.com/watch?v=gL0-bJv7wDQ>



4. 上まぶた https://www.youtube.com/watch?v=rllcPQ_ggEo



5. こめかみ <https://www.youtube.com/watch?v=ncjszltbNRI>



“FACIAL MUSCLE EXERCISE”を行う際のポイント

- ①肌が乾燥していると、手をスムーズに動かさず肌に負担がかかるので、予めスキンケア品を塗布し、手を滑らせやすくすることがおすすめです
- ②鏡を見ながら正しい動作ができていないか、力を入れすぎていないかを確認しましょう
- ③筋肉を動かすときは、収縮（力を入れる）と弛緩（力を緩める）を繰り返すことが大切です



美容はスキンケアアイテムに限らず様々な手法がありますが、これからは、肌表面だけでなく肌の奥の筋肉などに注力することが重要な時代になってくると考えます。皮膚を支える皮下組織、特に表情筋は、肌の土台として注目される領域です。若々しさや笑顔、幸福感あふれるような印象は、表情筋を意識して動かすことによって作られると考えます。ポーラ化成工業 研究所の研究*により、シワやたるみの現れ方には個人差があることが分かっています。主な原因は、紫外線・表情圧・骨格による顔型・表情筋や皮下脂肪量等の差によるものです。

それぞれの顔型別で表情筋に着目したアプローチ、さらに表情筋エクササイズを取り入れ、若々しさと幸福感あふれるような印象を目指しましょう。

※参考論文：

・ポーラ化成工業株式会社 井上ら，顔形態印象の客観的評価技術の開発，J. Soc. Cosmet. Chem. Jpn.，2000年，34 (3)，249-254

・ポーラ化成工業株式会社 研究所 山崎ら，顔形態の加齢変化と顔形状との関連性について，J. Soc. Cosmet. Chem. Jpn.，2002年，36 (4)，273-279

「顔型別の表情筋アプローチ」の特徴

顔型によって、加齢が現れやすい部位が異なります。表情筋の長さ・太さ、表情圧のかかりやすい部位が異なり、さらに皮下脂肪の量にも個人差があるためです。自身の顔型に合った表情筋アプローチを見つけ、日々のケアの中に取り入れてみましょう。

1. 卵型タイプ

注目する筋肉

- ・大頬骨筋
- ・小頬骨筋
- ・眼輪筋

頬を引き上げるときに使う表情筋を意識したアプローチと、眼輪筋を意識した、目もとに刺激を与えるアプローチとの組み合わせ。イタ気持ちいいと感じる強さで行う。

2. 面長タイプ

注目する筋肉

- ・前頭筋
- ・皺眉筋
- ・鼻根筋
- ・上唇挙筋
- ・上唇鼻翼挙筋

前頭筋を意識した、額を上下に動かすようなアプローチと、鼻の横を親指の関節を使い上下に動かし刺激を与えるアプローチ、さらに鼻周りの筋肉をギュッと縮めるエクササイズの組み合わせ。

3. 逆三角形タイプ

注目する筋肉

- ・オトガイ筋
- ・口角下制筋
- ・広頸筋

フェイスラインを親指と人差し指ではさみ、イタ気持ちいいと感じる強さで押すアプローチと、左右交互に口の中を空気でパンパンに膨らませるエクササイズとの組み合わせ。

4. 四角タイプ

注目する筋肉

- ・側頭筋
- ・咬筋

奥歯を噛みしめた時に固くなる部分をほぐして引き上げるアプローチと、こめかみから耳の上までの部分を手で引き上げるように刺激を与えるアプローチとの組み合わせ。イタ気持ちいいと感じる強さで行う。

「パーツ別の3Dエクササイズ」の特徴

パーツに合わせたエクササイズを取り入れることで、いきいきとした印象を目指しましょう。
また動かす筋肉を確認し、正しい動きができるまでは鏡の前で行い、同時に表情グセを見直しましょう。

1. アイゾーン

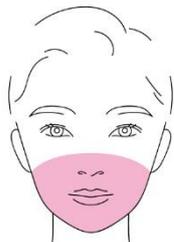
注目する筋肉
・眼輪筋



眼輪筋を大きく動かす目もとエクササイズ。
目をギュッと閉じた時にこめかみまで引っ張られて動くことを確認しましょう。

2. 口もと・頬

注目する筋肉
・大頬骨筋
・小頬骨筋
・口輪筋



頬や口まわりの筋肉をエクササイズ。笑顔につなげましょう。
上の歯を見せるように大きく笑顔を作る動き。
口角を上へ引き上げるイメージで。

3. 首・フェイスライン

注目する筋肉
・広頸筋
・顎舌骨筋
・顎二腹筋



あごの下から首の前面にある筋肉に着目したエクササイズ。
「い」と「う」を声に出しながら、あごやフェイスラインの動きを意識しましょう。

4. 上まぶた

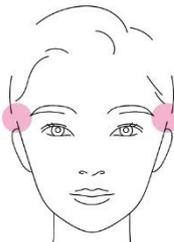
注目する筋肉
・眼瞼挙筋



額を動かさず、まぶたの力で目を開けるエクササイズ。
まぶたを上へ引き上げる筋肉が衰えると、まぶたが下がり老けた印象に。

5. こめかみ

注目する筋肉
・側頭筋



「あ」と「い」の口の動きで側頭筋に着目したエクササイズ。
側頭筋が衰え、こめかみが凹むと老けた印象に。

顔型別加齢変化

今回、顔型別に加齢によるシワ・たるみの現れ方に差があることに着目し、顔型別加齢変化を研究しました。

1. 卵型タイプ



30代

- <特徴>
- ・縦横の長さがほぼ同じ
 - ・角ばった部分がなく、輪郭に丸みがある



50代

- <特徴>
- ・輪郭変化が目立ちやすい
 - ・目のたるみ
 - ・ほうれい線の目立ち
 - ・マリオネットラインの目立ち

2. 面長タイプ



30代

- <特徴>
- ・目が大きめ
 - ・眉間の幅が狭い



50代

- <特徴>
- ・顔の長い部分の変化が目立ちやすい
 - ・目まわりにシワができやすい
 - ・眉間部の肥厚・縦ジワ
 - ・鼻の脇のくぼみ

3. 逆三角形タイプ



30代

- <特徴>
- ・顔上部の横幅が広め
 - ・あごが細め
 - ・たれ目



50代

- <特徴>
- ・顔下半分の容積が少ない部位、口周りの変化が目立ちやすい
 - ・ほうれい線やマリオネットラインの目立ち
 - ・口角の下がり

4. 四角タイプ



30代

- <特徴>
- ・額の縦幅が短め
 - ・切れ長の目
 - ・エラが張っている



50代

- <特徴>
- ・顔の上下部位の変化が目立ちやすい
 - ・額の横ジワ
 - ・エラ部分のたるみ

* ポーラの研究知見を参考にしたイメージ図です
* 代表的な傾向で個人差があります

(ポーラ調べ)