

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第28回)

脱・老け顔！ストレッチで“アゴのたるみ”を改善

2017.10.06



「顔」の第一印象に自信がありますか？若々しく爽やかな身なりを心がけていても、加齢とともにシワやたるみによって、老けた印象を与えやすくなってしまいますのが顔です。初対面の方に好印象を持ってもらうには、服装や髪型以上に実は“顔つき”が大事。そこで今回と次回にわたって、顔つきを決める3要素「目」「頬」「アゴ」のケアを取り上げます。今回は顔の中でも「アゴ」に注目。加齢や疲れによってたるんできたアゴのラインをシャープにするための、リフトアップストレッチを紹介します。

「老け顔」の印象を与えてしまうポイント

顔の印象は、肌のハリやツヤ、そして表情によって大きく変わります。加齢によるシワやたるみなど、顔にできる陰影が増えるほど、相手に老けを感じさせてしまいます。次の3箇所は老けの印象が強調されやすく、気を付けたい箇所といえるでしょう。

目：まぶたや涙袋が下がると、相手から見えている目の開きが狭くなり、表情が暗く重い印象になりがち

頬：頬が下がると、ほうれい線が深くなり、クッキリと目立ちやすくなる

アゴ：アゴ周りが下がると二重アゴになりやすく、顔全体がたるんだ印象を強調してしまう

年齢が若くても、顔のたるみにご注意を… 続きを読む