

Relax&Beauty Joyfully



自宅で手軽に  
ほうれい線解消法

## はじめに

### 【推奨環境】

このレポート上に書かれている URL はクリックできます。できない場合は最新の AdobeReader をダウンロードしてください。(無料)

<http://www.adobe.co.jp/products/acrobat/readstep2.html>

### 【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。  
下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は作成者に属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

もくじ

<b>Chapter 1 ほうれい線が出来る原因</b> .....	4
（1）ほうれい線が出来る原因は何か？.....	4
（2）骨格との関係性は？.....	7
（3）ほうれい線が出来やすい人と出来にくい人の違いは？.....	7
（4）ほうれい線と笑いじわの違いは？.....	7
（5）一度出来たら消えないのでしょうか？.....	8
<b>Chapter 2 ほうれい線予防・対策</b> .....	9
（1）簡単な対策法や予防法.....	9
（2）筋肉を鍛えると良いのでしょうか？.....	9
（3）何歳くらいから対策すれば良いのでしょうか？.....	10
（4）肌も若々しくなるのでしょうか？.....	10
（5）間違えた予防法や対策法とは？.....	11
（6）隠し方や目立たなくする方法は？.....	11

## Chapter1 ほうれい線が出来る原因

DVDをご覧の皆様、こんにちは。

Relax&Beauty Joyfullyの伊関真紀子です。

今回は、自宅で出来る簡単なほうれい線ケアのご紹介を致します。

何故ほうれい線が出来てしまうのか、その原因や予防法をお伝えしていきたいと思えます。

若々しく美しいお肌でいる為に、一緒にがんばりましょう。

### (1)ほうれい線が出来る原因は何か？

ほうれい線とは、小鼻から口角に向かって出来るしわの事です。

お肌、筋肉のたるみや、減退によって出来るような老化やたるみとなって頬が下がり、線となって現れるしわの事です。

ほうれい線があるだけで、見た目年齢がグッと上がってしまいますよね。

このほうれい線で悩んでる方は多いかと思えます。

ほうれい線が出来てしまう原因をしっかりと把握する事で、思い当たる事が見つかると思えます。

その原因をしっかりと意識しながらお手入れする事で、お肌は必ず応えてくれます。

ほうれい線が出来る原因は一つではありません。

加齢による肌のたるみや筋肉の減退など、老化が原因で起こる事はもちろんの事、紫外線による光老化やお手入れ不足によるお肌の乾燥、スキンケアに関わる事など、また血行不良による冷えや肩こり、偏食や急激なダイエット、喫

煙や過度の飲酒など 体内・体外的な原因から生活習慣に至るまで、様々な原因が重なってほうれい線が出来てしまいます。

では、これらの原因がなぜほうれい線を作ってしまうのか、一つずつ説明していきましょう。

まず、加齢による肌のたるみですが、たるみは肌のハリや弾力が失われる事で起こる老化現象です。

表皮の下にある真皮といわれる層のコラーゲンやエラスチンが表皮を支えています。老化によって真皮が衰えたり、生成がされずらくなると弾力やボリュームが無くなり、皮膚がたるんでしまいます。

ここに、表皮・真皮・皮下組織と言われるものがありますが、お肌は3つの層に分かれていて、この真皮の部分にコラーゲンやエラスチンがあります。

例えばマットのスプリングのように、下から表皮を支えているのですが、ここが衰えると真皮がつぶれてしまって、表皮が下がってしまい、たるみ起きてしまいます。

次に筋肉のたるみですが、日々たえず動いてる筋肉は疲れてこっています。

この状態を放っておくと硬くこわばってきたり、血行不良を招き、柔軟さを失う事でたるみが生じてきます。

また、どちらかに偏った噛み癖も筋肉のバランスを崩し、片方にだけほうれい線が出来てしまったりと、たるみの原因となってしまいます。

次に紫外線による光老化ですが、紫外線による肌のダメージはシミばかりではありません。紫外線を浴びてしまう事によって、真皮にあるコラーゲンやエラスチンという弾力を司る成分が分解されてしまったり、劣化し硬くなってしまうことでシワが深くなってしまいます。

表皮が乾燥すると硬くごわついた感じになり、シワが出来やすくなります。

気がついた時は、うっすらと見える程度かもしれませんが、そのままにしておくとそれが徐々に深くなり、たるみが起こった時にくっきりとしたほうれい

線となって現れてしまいます。

血行不良による冷えや肩こりですが、『肩こりでもほうれい線ができてしまうの?』、という事を聞かれますが、血行が悪くなる事により、肌に十分な栄養が与えられず、老廃物や余分な水分も排出しづらくなりますので、新陳代謝を低下させてしまいます。

また肩こりは、お顔の筋肉と繋がっている肩の僧帽筋と呼ばれる部分が硬くなってしまい、お顔の筋肉をひっぱってしまいますので、お顔全体が下垂しやすくなります。

そして偏食や急激なダイエットですが、肌に必要な栄養、特にタンパク質やビタミンA・C・Eなどが不足すると、コラーゲン増殖機能や再生力を低下させます。

またコラーゲンやエラスチンがある真皮という層の下には、皮下組織と呼ばれる脂肪の層があるので、皮下組織が急激に痩せてしまう事で脂肪の層が減り、弾力を失う事もあります。

表皮の面積は変わらないのに、皮下脂肪、皮下組織の部分が薄くなってしまったり、真皮のコラーゲンやエラスチンの量も減ってしまう事によって、お顔というのは立体のものが表皮の面積が変わらないのに、中だけ減ってしまい、そのまま下垂してしまうという事が考えられます。

喫煙による肌のダメージというものは、美肌の大敵と言われよく聞く所だと思います。

たばこはビタミンCを壊し、活性酸素を増加させます。

また、ビタミンCが不足すると、血管が弱くなり、コラーゲンが減少しやすくなります。

過度の飲酒もお酒を飲みすぎる事によって、肝機能が低下します。

またアルコールを分解するために、ビタミンB群やミネラルなどを多く消耗

しますので、お肌に十分な栄養が行かず、新陳代謝も低下させます。

## **(2)骨格との関係性は？**

以上のように多くの原因があり、思い当たるところもあったかと思いますが、その他に骨格や筋肉の強さもほうれい線に関わっていると言われてしています。

例えば歯が前に出ている、顎が細い、鼻と口との間が狭い、口角が下がっているなどの、お顔の形態をされている方は、ほうれい線が出来やすいと言われてしています。

それは、口元の筋肉が衰えやすいからで、肌を含めたお顔の組織を持ち上げている力が弱く、頬がたるみ、ほうれい線が出来やすくなります。

## **(3)ほうれい線が出来やすい人と出来にくい人の違いは？**

ほうれい線が出来やすい方は、先程伝えた原因の他にも、骨格や筋肉の弱さに関わっているという事です。

逆に日頃からスキンケアをしっかりとしている、規則正しい生活をしている、顎がしっかりとし口角が上がっているなど、お顔の筋肉が引き締まっている方はほうれい線も出来づらいと思われれます。

## **(4)ほうれい線と笑いじわの違いは？**

ほうれい線と笑いじわの違いを聞かれる事もありますが、笑いじわは表情じわと言われ、お顔を動かす時に出来る表皮上のしわの事です。

ただ、何度も繰り返し同じ所にしわが癖付けされてしまうと、それがだんだん深くなってしまっていて、消えなくなってきます。

お肌にたるみが生じてきた時に、そのしわがほうれい線としてグッと深く目

立ってきてしまいます。

日々のケアでお肌のお手入れをしっかりとする事で、皮膚を柔軟に保ち、癖付けをしないように気をつけておく事が大切です。

### **(5)一度出来たら消えないのでしょうか？**

一度出来てしまったほうれい線を、全く無かったかのように消してしまう事は、非常に難しいのですが、進行を遅くしたり、今よりももっと薄く目立たなくしていく事は十分可能です。

日常生活の改善やしっかりとしたお手入れによって、徐々に目立たなくなっていく事が体感できるかと思えますので、しっかりと諦めずに続ける事が大切です。





## Chapter2 ほうれい線予防・対策

### (1) 簡単な対策法や予防法

様々な原因を理解した上で、ほうれい線の対策や予防法をお伝えしたいと思います。

ほうれい線を予防するには、日常のスキンケアでの保湿やマッサージ、紫外線対策などを心がけ、規則正しい生活を送る事が大切です。

化粧品はいろいろなものが市場に出回っていますが、やはりエイジングケアを考えたもので今はアルジルリンやビタミン、ミネラルなどが多く含まれている化粧品が多いようです。

### (2) 筋肉を鍛えると良いのでしょうか？

筋肉のたるみを予防するためにも、生活の中で意識して、口を大きく開けたりすぼめたりと動かす運動をしたり、ガムを使ったトレーニングなどをすると良いでしょう。

これはバランスの悪い噛み癖を治すのにも効果的です。

筋肉を鍛えるガムのトレーニングですが、1日3回から5回やると効果的です。

テレビを観ながら、買い物や通勤途中など、いつでも気軽にできますのでしっかりと噛む事で、お顔の口の周りの筋肉や頬の筋肉を強化させるように意識しましょう。

ガムは粒タイプなら2個から3個、少し多めの量がいいと思います。

まず右の奥歯で20回くらい、しっかりと噛みます。

この時に、口はきちんと閉じたまま、しっかりと頬と口の筋肉を動かす事を意識して下さい。

次に左側の奥歯で同じように20回くらい噛みます。

これを右・左・右・左と繰り返し、1回のトレーニングで5分くらいを目安にして下さい。

噛み癖があったり、普段あまり固い物を食べない人ですとか、顎が疲れやすい方などは、これで筋肉のトレーニングをする事で、しっかりと顔周りの筋肉を鍛える事が出来ます。

### **(3)何歳くらいから対策すれば良いのでしょうか？**

原因のところでお話しましたが、ほうれい線はたるみと大きく関わっています。

肌の内部にある、コラーゲンやエラスチンという弾力成分が、年齢と共に減退していってしまうのですが、20代の半ば頃から減少傾向にあると言われ、40代に入ると更に加速してくるようです。

ただ、10代の頃からほうれい線を気にされている方もいらっしゃいますので、原因の一つである紫外線の予防をしっかりとすることが大切です。

これはコラーゲンやエラスチンを、少しでも劣化しないようにしたいからです。

メイクをするようになったら、必ずきちんと洗顔をし、保湿を心がけましょう。

年齢の関わらず、フェイスラインのもたつきを感じたり、顔がむくみやすい方はマッサージや顔の筋肉を鍛える運動をする事で、予防になります。

### **(4)肌も若々しくなるのでしょうか？**

お肌は保湿やマッサージなどで新陳代謝を活性化させ、ターンオーバーを整えたり、体内から元気になると、ハリや弾力が向上し、ツヤも出てきます。

また紫外線予防をしっかりとする事で、シミやしわ、くすみなども予防できますので、日々のしっかりとしたケアは、ほうれい線だけではなく、お肌も若々しくなります。

## (5)間違えた予防法や対策法とは？

ただ結果を出したい一心で、グイグイとしわを引っ張ったり、気にしすぎてお肌を触りすぎたりすると、肌にとってとても大きなストレスとなりますので気をつけて下さい。

一度でしっかりとと言うよりも、お手入れは日々の積み重ねが大切です。

またどんなにスキンケアを頑張っても、栄養バランスが悪かったり、喫煙や飲酒が激しかったりすると効果は半減します。

体が健康な状態である事が、お肌のケアにも大切です。

## (6)隠し方や目立たなくする方法は？

どうやったらほうれい線を目立たなく出来るのという話になりますが、ほうれい線が目立たなくなるようにメイクでカバーするのが一番だと思います。

ファンデーションを塗り、ほうれい線のラインに白のシャドーをサッと塗る上からパウダーを重ねます。

光の反射で目立たなくするのですが、コンシーラーなどよりも時間が経つてもしわによれたりせずがいいかと思います。

また、メイク直しの時でも使える、昼から夕方にかけて時間が経つとほうれい線が目立ちやすくなるという方にオススメの予防法があります。

自宅で手軽にほうれい線解消法

---

ティッシュを三角に折ります。



そして人差し指と薬指に巻き、



## 自宅で手軽にほうれい線解消法

---

中指で押さえます。



もちろん、ティッシュは無くても大丈夫ですが、メイクが崩れないようにするにはティッシュがあった方が良くと思います。

小鼻の横から4ポイント、頬骨の下に沿って耳の横まで、下から頬骨を持ち上げるように押していきます。

## 自宅で手軽にほうれい線解消法

---



ポイントとしては、小鼻の脇と頬骨の下2箇所と耳の横です。これを数回繰り返します。

片手ずつでも大丈夫ですが両手でいっぺんにやっても良いです。

自宅で手軽にほうれい線解消法

---

次に耳を引っ張っていきます。

上と下に引っ張ります。



自宅で手軽にほうれい線解消法

---

後ろに引っ張ります。



ぐるぐると回します。





## 自宅で手軽にほうれい線解消法

---

ゆっくり痛気持ちいいぐらいの感じでひっぱっていきます。  
耳を引っ張る事によって血行が促進されます。

最後に首元から鎖骨に向かって、握った手をゆっくりと滑らせます。



これも数回繰り返しますが、クリームなどがついていない場合はすべりが悪い事もありますので、摩擦が起きないように手の平でさすっても大丈夫です。

こうして先程順番にやったツボと耳を回す事によって、老廃物がより排出しやすくなるのを助けます。