

笑顔の大切さ

男性も女性もずっと若く綺麗でカッコよくいたいものです。私は医師として、いつも患者さんのお顔を拝見し、生き方や考え方を伺っていて気が付いたことがあります。それは表情の大切さです。皆さんは喜怒哀楽をちゃんと表情で表していますか？

無表情でいると血流が悪くなり、顔面を支持する表情筋が痩せ劣り、顔の筋肉を支えられなくなるため下に垂れてきます。これを皆さんは老ける

と言います。怒ったり笑ったりという表情は相手へのサインでもあり、人間関係だけでなく、美容にも影響するのです。人様の前で無表情でいると、対人関係でも誤解を生み、しかも老け顔になってしまうのです。

それから額に皺を寄せないこと。段々と皺は深くなり老け顔になります。注意点としては、うつむいた顔で上目遣いになると、自然と顔に皺が寄ってしまうので、逆に少し上を向いて相手を

見、眉をキリッと凛々しい表情になるように意識して下さい。そして目に力を入れると眼輪筋に力が入り、目の下の隈が出来難くなります。これは説明が難しいので、柴崎コ

怒ってばかりいるとその表情筋が鍛えられ顔を形成します。それが人相です。ですから悪いことばかり考えていると、そのような顔になり、泣いてばかりいると泣き顔、輝こうと

予防医学1

くわのクリニック 院長
桑野雄介



日本医科大学医学部を卒業後、慶応義塾大学医学部外科学教室に入局。その後、千葉県内の総合病院勤務を経て、現在は「くわのクリニック」院長として総合医療に従事し、講演会活動も行っている。

ウさんの目のイメージです。

水泳をしていると水泳選手の体型、ダンスをしているとダンスの体型になるように、いつも笑顔でいたり、

努力していると輝いてくるので、意識して表情を作りましょう。

笑顔はとても大切。笑顔でいると心理的に笑顔の人が集まり、幸せになれます。逆に怒

ったり悲しんでばかりいると、そんな人しか集まってこず、人生が行き詰ります。

眼や顔の表情が自分と違う人はトラブルの原因になるので近づかないことです。お客様などで近づかなければならないのであれば、同じ表情を真似て近づくと親近感が湧き、相手も心を許しやすくなります。

目に意思をしつかりと表すことも大切です。焦点の定まらないボーっとした目では駄目。不思議ですが目だけでも表情が表れます。目はとても大事なのです。



即効性のある対策

上を見上げ、額に皺は作らないようにし、思い切り目をつむりつつ舌を出せるだけ出す。顎の下に手を当て、手は顎を上げるように、顎は引くように拮抗した運動を何回かやって下さい。すると顔面筋は鍛えられます。日頃からやっていれば、いつでも若く綺麗でいられます。そして血流障害を起こさないように、ソファに寝て顔を心臓より下に下げてください。すると顔が真っ赤になります。これは顔や脳に血液が昇り、血管を拡張させ若さを維持させます。一日一回5秒から始めることをお勧めします。



今回は「笑顔でいるための考え方や姿勢」を医学的に伝えたいと思います。