



ひまわりのように

ひときわ目を引く大輪のひまわりが、夏空に向かって、今を盛りと咲き誇っています。みなさんは、ひまわりの花言葉をご存知ですか。

「私はあなただけを見つめる」「あなたは素晴らしい」など、私たちが笑顔にしてくれる言葉ばかりですね。いきいきした笑顔には、相手を元気にするパワーがあります。あなたの表情は、いきいきしていますか？鏡の前でチェックしてみましょう。



表情筋トレーニングで、いきいきと！

顔には、30種類以上の筋肉があります。その筋肉が、皮膚と骨につながっているため、細やかな表情を作り出すことができます。しかし、直接、皮膚とつながっているために、ほかの部位より衰えを感じやすい筋肉でもあります。さらに、残念なことに、日本人の通常の生活では、全体の20～30%程度しか使われていないそうです。メリハリのある表情を手に入れるためには、意識的に鍛えることが必要です。もっとも手軽に多くの表情筋を同時に鍛える方法は、「笑顔」です。鏡の前に立ったタイミングで「大笑い」「中笑い」「小笑い」で、毎日トレーニングしましょう。

いきいきとした表情は、周りの人に明るさと元気を届けます。

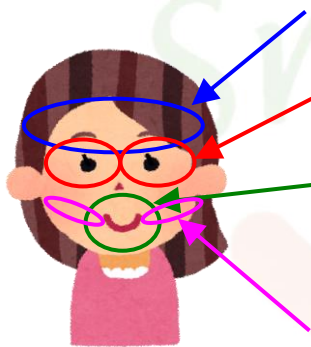
<あなたの表情筋、大丈夫？>

前頭筋 (ぜんとうきん)：眉の上、おでこの筋肉。この筋肉が衰えると、額に横じわが入ります。

眼輪筋 (がんりんきん)：目の周りを囲んでいる筋肉。目じりのしわ、上まぶたのたるみに影響します。

口輪筋 (こうりんきん)：唇の周りの筋肉。あらゆる表情筋が、ここから放射状に伸びています。口角だけでなく、顔全体のたるみに影響します。

笑筋 (しょうきん)：口元から耳の付け根方向に伸びた筋肉。この筋肉が衰えると口角が下がったり、唇がしぼんだりします。



「表情」は第一印象に影響します。いきいきとした表情で、元気に過ごしましょう！

「5S」のワンポイントアドバイス ～引き出しを片づけるコツ～

引き出しの中のすべてのものをいったん外に取り出すことが、オススメのコツです。それから、「いるもの」と「いらぬもの」を分別しましょう。いるものは、種類や用途で分け、仕切ることでスッキリと整理整頓できます。収納するときのコツは、使う頻度の高いものから手前に置き、入れすぎないこと。また、積み重ねないように、立てて収納すると取りやすいでしょう。整理整頓された引き出しで、作業効率をあげてみませんか。

