

顔のたるみは腔が原因!?

理学療法士セラピストが顔のたるみの4大原因を解説!

ほうれい線・ブルドック顔・老け顔

最新 撃退メソッド

＼たるみケア診断チェックシート付／



『骨格美容ケア』
腔トレ×整顔hanaka 宮内華



あなたの“たるみ”は何タイプ！？

下の質問で答えがYESになる項目を ABCの数で数えてくださいね	
A	肩こりがある
C	スマホやタブレットを1日2時間以上見ている
B	O脚である
C	最近目がくぼんできた
B	お腹がぽっこり出ている
B	妊娠、出産経験がある、もしくは閉経している
C	猫背姿勢である
A	夕方になると足がむくみやすい
B	尿もれがある
B	呼吸が浅い
C	昔より顔が長くなった気がする
A	何かに集中すると時間を忘れる
A	外出する時はいつも荷物が重たい
C	スカートのウエストが回ってしまう
A	食いしんぼりがある

A 個

B 個

C 個



あなたの“たるみ”は何タイプ！？

A 個

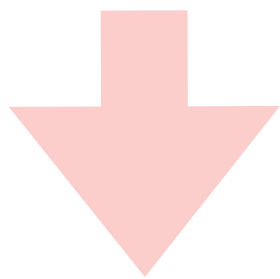
B 個

C 個

それぞれチェックがついた個数を書き込みます。
A~Cで一番数が多かったところが
あなたのたるみタイプです！

同じ数があった場合はDタイプになります。

それでは次のページから
あなたの「たるみの原因」と「必要なケア」を
チェックしましょう。



タイプ別解説へ



Aが多かったあなたは！

りきみたるみさんタイプ

このタイプの方は
肩こり、腕こり、食いしばり癖など筋肉が硬く
疲れが溜まっている人。

体のコリが原因で顔の筋肉や皮膚を引っ張り下げて
いるために起こる「たるみ」タイプです。

全身の巡りが悪く、
足や顔などがむくみやすいことも多いです。

つつい集中し過ぎて
長時間同じ姿勢でいることも。



Aが多かったあなたは！

りきみたるみさんタイプ

りきみたるみさんに必要なたるみケアは

硬い筋肉をほぐして 巡りをよくするケア

同じ姿勢が続いたなと思ったらコレ！

- ・ コリほぐしケア
- ・ 頭皮ケア
- ・ リンパ流しケア

巡り改善でリフトアップ！



Bが多かったあなたは！

腔たるみさんタイプ

体を支える大切な骨盤。

このタイプの方は
その骨盤を底から支えている骨盤底筋や腔が
ゆるんでいる人。

体幹が弱く体の軸がぶれやすいことが原因で
起こるたるみタイプです。

呼吸が浅く、胃下垂やぽっこりお腹、
O脚になりやすい傾向があります。

また肌が乾燥しやすかったり、
二重顎が気になる方も。



Bが多かったあなたは！

腔たるみさんタイプ

腔たるみさんに必要なたるみケアは

デリケートゾーンケアと
腔トレケア

- ・骨盤整えケア
- ・軸トレーニング
- ・腔トレ

体の軸からリフトアップ！



Cが多かったあなたは！

骨格たるみさんタイプ

このタイプの方は猫背や内巻き肩、スマホ首など骨格の歪みが気になる人。

体の歪みが原因で顔がたるむタイプです。

長時間スマホやパソコンをするような方に多く現代人に多いタイプです。

たるみと同時に、
こめかみや目のくぼみが気になったり、
昔より顔が長くなったと感じる人も。



Cが多かったあなたは！

骨格たるみさんタイプ

骨格たるみさんに必要なたるみケアは

骨格調整ケア 頭蓋骨リフトアップケア

- ・骨格美調整ケア
- ・美姿勢ケア
- ・頭蓋骨リフトケア

土台となる骨格からリフトアップ！



D 2種類以上同じ数だったあなたは！

混合たるみさんタイプ

このタイプの方は
2種類以上のタイプが混在している人。

色々な原因が絡み合って起こるたるみタイプです。

A～Cのタイプの原因や必要なケアを参考に
してください。

その際に大事なポイントがあります。
それはケアの順序です。

この後に解説するケアの順序を参考に
ケアするのがおすすめです。



D 2種類以上同じ数だったあなたは！

混合たるみさんタイプ

混合たるみさんに必要なたるみケアは

ABCでおすすめしたケアを
正しい順序でケアすること

- ・ コリほぐしケア
- ・ 腔トレ
- ・ 頭蓋骨リフトケア

ささっと小まめなケアで
リフトアップ！



たるみ改善の近道は

正しいケアの順序が鍵🔑

あなたのたるみは何タイプでしたか？

お顔のたるみは**お顔以外**の原因があることに気がついたでしょうか。

まずは自分のたるみのタイプを知り**“現状把握”**することが「たるみケア」では重要です。
たるみの根本の原因を知ることができます。

忙しい大人女子たちは必要のないケアに時間をかけるのは勿体無い！本当に必要なケアを**ササッとスマート**に選択していきましょう♪

最後に、どのタイプの方にも共通する一番大事なことをお伝えします。

それは『**ケアの順序**』です。同じケアでも順序を変えるだけで効果が倍増することだってありますよ。



🔑たるみケアの3ステップ！

この順序でケアするとセルフケアでもプロ級の結果が！
ケアの効果を最大限にする「たるみケアの3ステップ」です。

①ほぐす

表面にある皮膚や筋肉がガチガチなままだとたるみ改善は程遠い。
まずはフワフワに緩めて巡りをよくしましょう。

②整える

次は歪みを整えていきましょう！
ここを飛ばして歪んだまま表情筋エクササイズやヨガなどを
してもかえってバランスが崩れてしまう事もあります。

③引き上げる

ここから一気に全身、全顔リフトアップです！
緩めて整っているからバランスよく美しくリフトアップが叶います。



あなたは何タイプでしたか？

いかがでしたか？

ご自身のたるみの原因と必要なたるみケアはわかりましたか？

ぜひこの小冊子を最大限に活用して
たるみを撃退していきましょう！！

今回の小冊子では読みやすくするために
できるだけ分かりやすくコンパクトに内容をまとめました。

小冊子だけではお伝えしきれなかった事や
小冊子を見てくださっている方の質問にお答えする機会
としてセミナーや個別相談を開催しています。
お気軽にご参加ください。

最後までお読み頂きありがとうございました。

初めまして。宮内華です。

この度は「たるみケア小冊子」をお受け取り頂きましてありがとうございます。

私は約20年理学療法士として3人の子供の育児をしながら医療・福祉の中で働いてきました。

産後はオシャレをする時間も気力もなく、一気に老け込んだのを覚えています。

産後のママは赤ちゃんが優先になるのは仕方ないけれど、赤ちゃんをお世話するにも、ママが元気でいることが大事！

「ママのケアがもっと当たり前にあってもいいのに」
そんな思いから、何か私に出来る事はないかと始めたのが起業のきっかけです。

女性が美しくいること、前向きでいられることは
「健康」という土台があってこそ！
という強い思いがあります。

私はこれまで女性に関する健康と美容のために
色々なことを学んできました。

マタニティ整体をはじめ、
海外の産前前後理学療法、骨盤底筋アプローチ、
体軸ヨガ（女性のライフサイクルヨガ、
マタニティヨガ、月経血コントロールヨガ等）
美容クラニオパシー
ウォーキングコーチネーター
健康経営実践士などなど。

色々学ぶ中で情報の多い時代だからこそ
正しい情報を選び取ることも必要だと感じます。



そんな体のことばかり学び続けている私には夢があります。

それは女性自身が年齢とともに変化する美容や健康のお悩みと向きあい、ご自身の体を大切にケアする時間を当たり前で持つこと。そして高齢になっても美しく元気でいられる人が増えること。

そんな世の中が
娘や孫娘の代にも伝わっていったらとっても嬉しいです。

最後に
この小冊子と出会ってくださり、
受け取って読んでいただき本当にありがとうございました。

