

2026.8月の健康情報

鏡の前で“笑顔レッスン”

8月は暑さや疲れで、表情がこわばりやすい季節です。
そんな時こそ、自分で“笑顔”をつくる習慣が、心と体のケアになります。

まずは簡単なお口のレッスンから

1日3回 無理のない程度で続けてみましょう。

あ

い

う

え

お

ゆっくり5回 3セット



口を大きく開ける



口角をしっかり横に



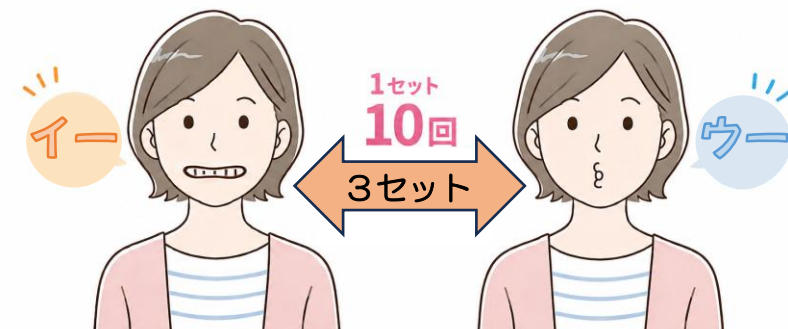
唇を前にすぼめる



口角を少し上げて横に



丸く大きく



1セット
10回

3セット

ウー

ウイウイ体操でやさしい笑顔に

ステキな笑顔のポイント

- ① 目元: 少し細くして、やさしい印象に
- ② 口角: キュッと上がる
- ③ あご: 力を抜いて自然に
- ④ 表情筋を動かすと血流が良くなり、
自然に笑顔が身につく