

# 舌骨



種類：筋

目的：舌骨筋群の緊張を改善して、

- ①顎関節の動きを改善する
- ②二重顎の改善などフェイスラインを引き締める

順番：軽く顎を挙げさせて縦隔を OFF にする

→胸骨柄に手を置いて固定し、顎を挙げて舌骨筋の OFF を作る

→胸骨柄を押して舌骨筋を ON にする

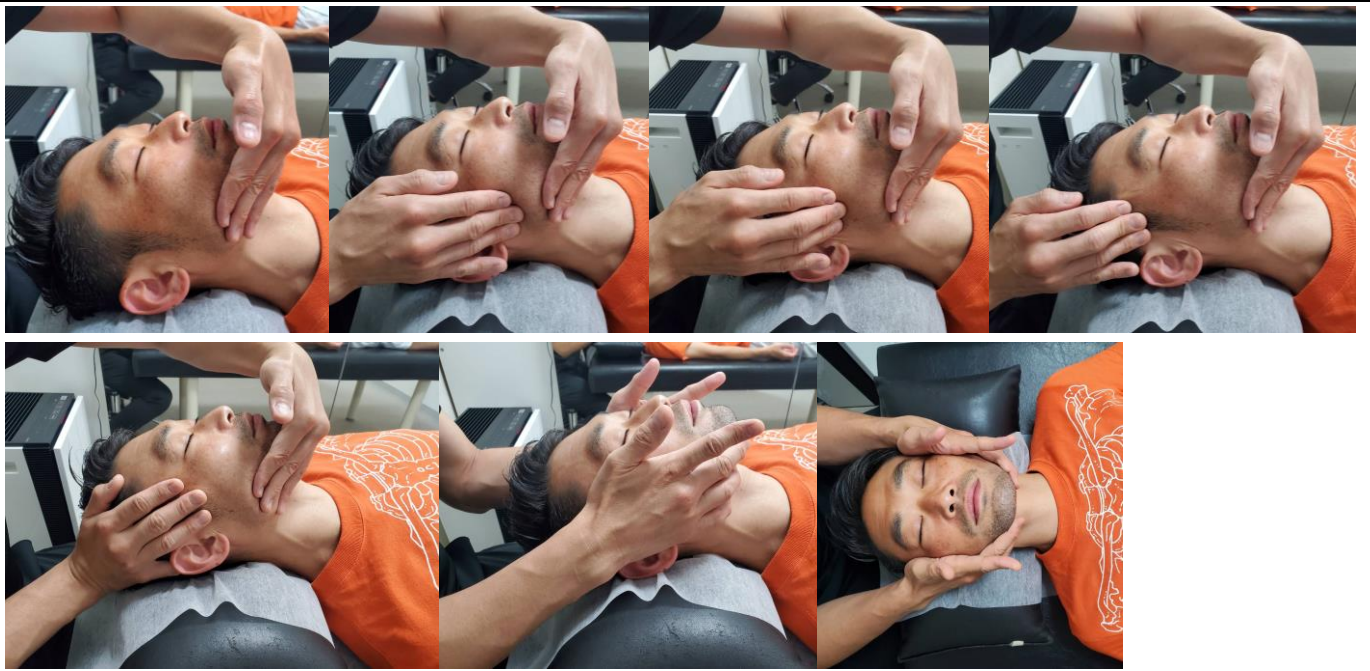
→示指で下顎を固定しながら中指で舌骨を固定し、肩甲骨を下制させて ON にする

→頭を軽度回旋させて、広頸筋の起始部と停止部を固定し OFF を作る

→鎖骨下を押して広頸筋を ON にする

OCL ストレッチ：首

## 顎関節



種類：筋

目的：顎関節を関節性の OFF にして、咬筋と外側翼突筋と側頭筋の緊張改善と活性化をさせ、

- ①顎関節の動きを改善する
- ②顔のリフトアップをする
- ③エラを目立たなくする

順番：顎関節の OFF を作る

→咬筋と外側翼突筋を ON にする

→側頭筋に手を当てて OFF を作る

→片方の奥歯を噛ませて咬筋と側頭筋を ON にする

→両側同時に ON にする

OCL ストレッチ：顎

## 蒙古ヒダと前頭筋



種類：筋

目的：蒙古ヒダと前頭筋の緊張を改善し、目を開きやすくする

順番：眼輪筋に示指と中指を当てて OFF を作る

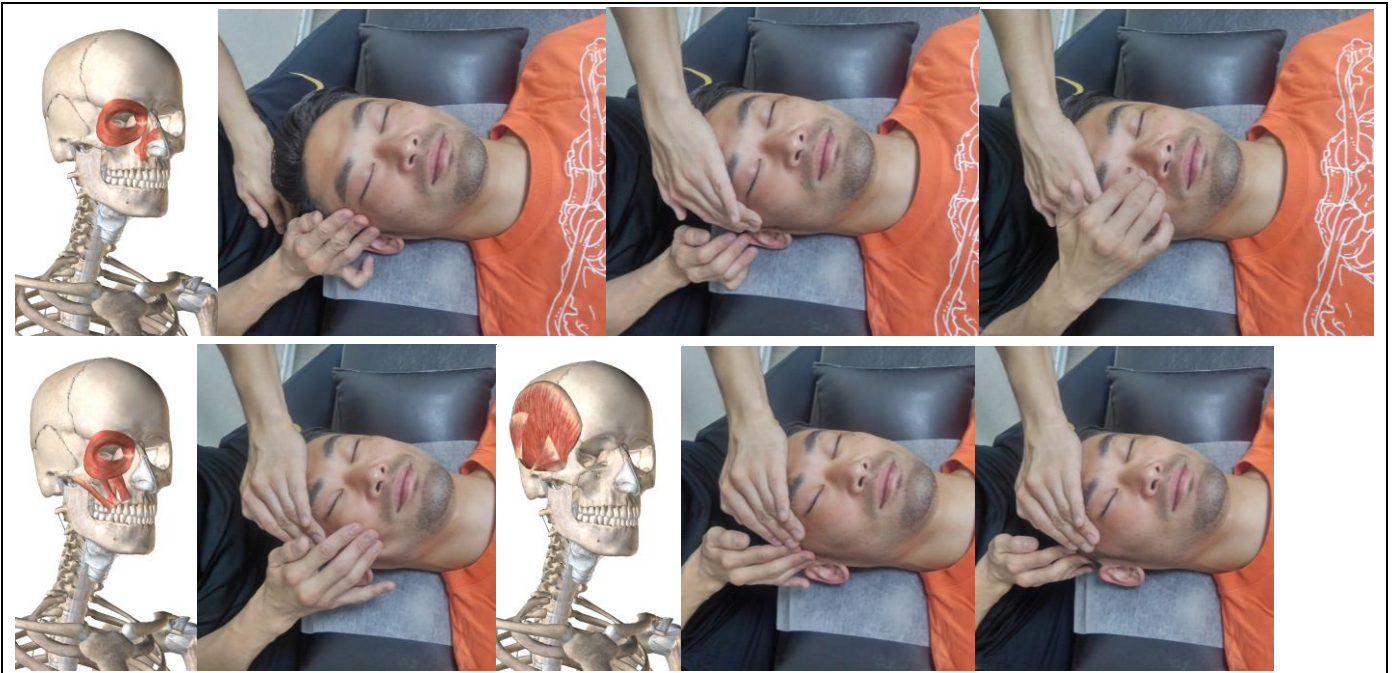
→蒙古ヒダに ON を作る

前頭筋の OFF を作る

→前頭筋を ON にする

OCL ストレッチ：目

## 鼻と頬と側頭筋



種類：筋

目的：鼻と頬と側頭筋の緊張を改善し、ほうれい線や目尻のしわをとる

順番：前頭部に手を当てて側頭筋の OFF を作る

→鼻の筋を ON にする

→頬の筋を ON にする

→側頭筋を ON にする