



QRを読み込むと
動画が見れます

表情筋

1. おでこを手の平、指先をコメカミに当てる
2. コメカミの筋肉が緩む位手を横にずらす
3. 小鼻のわきに指の腹を当てて皮を動かす
4. ほほ骨からコメカミまで皮を動かしていく
5. あごの筋肉も同様にコメカミまで皮を動かしていく
6. コメカミも同様に皮を動かす
7. 反対も同様に



①

②

③④

⑤

⑥

- ※ 一日のはじめや運動の前に行うと身体に良いクセがつきます
- ※ 順番通り正しく丁寧に行ってください
- ※ 痛くてできない時は無理に行わずご相談ください
- ※ ストレッチをしても効果がでなくなったら来院時期の目安です

鍼灸整体院 O.C.Labo 【オーシーラボ】

03 - 3984 - 5425

<http://oclabo.com/>

<http://oclstretch.com/>

