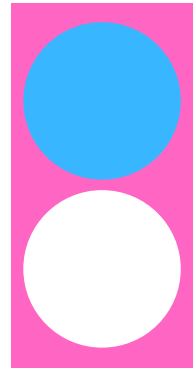


笑顔と健康について②

ケアーズ訪問看護リハビリステーション新百合ヶ丘
理学療法士 石綿竜大

2025. 9



笑顔トレーニング「かめあす体操」

この体操は、顔の筋肉や目の動き、呼吸、口の動きを通して、表情筋をやわらかくし、自然な笑顔が出やすい状態をつくることを目的としています。

1.【準備】深呼吸で心と体を整える

腹式呼吸で、「2カウントで吸って、5カウントで吐く」を目安に深呼吸を数分間繰り返します。

2.【か】顔の運動 ～表情筋グーパー体操～

- まず「パー」の表情：目をしっかり見開き口を大きく開けて顔全体を広げるように意識します。
- 次に「グー」の表情：目をギュッと閉じて口もすぼめすっぱいものを食べたときのような表情を作ります。

この2つの表情を交互に行い、それぞれ1秒キープ。これを5回繰り返します。

3.【め】目の運動 ～眼球トレーニング～

1. 顔の前に左右の人差し指を出し、目だけで左右の指先を交互に追いかける
2. 同じように指を上下に配置し、目だけで上下を追う
3. 人差し指を1本出し、指を左右に動かしながら目で追いかける
4. 視線を指に固定したまま、顔だけを左右に動かす
5. 目玉だけを時計回り・反時計回りにぐるりと回す

4.【あ】あいうべ体操 ～口と舌の柔軟トレーニング～

口まわりの動きと舌の運動で、口腔機能の向上と自然な笑顔を目指します。「あ」「い」「う」と、大きく口を開けて発声します。口の動きをしっかりと意識しましょう。最後に「べ」で、舌を思いきり出して「あっかんべー」のように動かします。

5.【す】スマイルトレーニング ～理想の笑顔づくり～

仕上げは、笑顔をつくるトレーニングです。細かな口角の動きを意識して行います。

1. 口角を水平にして準備
2. 口角を左右片側ずつ横に動かす
3. 口角を左右片側ずつ斜め上に引き上げる
4. 次に口角を左右一緒に下に引き下げる
5. 最後に左右同時に引き上げて笑顔をつくる（20秒キープ）

「かめあす体操」は、日々の生活に取り入れやすく、顔と心を同時にほぐしてくれる健康習慣です。ほんの数分でも構いません。毎日コツコツ続けることで、自然な笑顔が出やすくなり、自律神経や免疫力の安定にもつながります。