

JUN JUN PAPER 127



じゅん矯正歯科クリニック

☎ 06+6266+0018 ✉ info@jun-oc.com

じゅん矯正歯科クリニック本町 検索 詳細ウラナ

新 しい生活様式の実践としてマスク着用が奨励されていますが、毎日暑い中ではマスクを着けるのが本当に嫌になりますね。ひんやり素材で着け心地を良くしたマスクも発売されていますが、いくら素材が改良されても暖かい息を放つ鼻と口を覆う限り、ある程度の暑さは我慢するしかないようです。

私たちは仕事柄マスクを着けることには慣れているので、このコロナ禍でも普段とあまり変わらないと思っていましたが、私たちが慣れているのはあくまでも診療時間中、空調の効いた室内でのことで、休みの日にマスクを着けて外出するとこんなにマスク着用がしんどいものかと痛感させられます。

先日歩いて近くのスーパーに買い物に行ったら暑くて暑くて、お店に入っ一息、危うくマスクを外しそうになってハッと我に返ったことがありました。マスクを着けることで感じる不便さには、暑苦しさ、息苦しさはもちろん、**マスクを着けている人の表情が分かりにくい**こともあります。

「目は口ほどに物を言う」とは言うものの、目だけではどうしても無表情に見えてしまいがちで、目が表現力を発揮できるのは口元が見えてこそその事ではないかと思ってしまいます。

マスク着用時にマスクがずれるのを防ごうとすると、どうしてももごもご口や表情筋を動かさない癖がついてしまい、それが目元の表情の乏しさにもつながる気がします。**表情筋も筋肉なので動かさないと衰えてしまい、しわやたるみの原因となり、ほうれい線も目立ったりするそうです。**

表情筋の衰えを防ぐにははっきりとしゃべる、大きく笑うなど、口や舌を積極的に動かすことを意識することが大切です。またセルフマッサージも効果的だそうですよ。

健康維持に腹筋や腕立てなど筋トレが欠かせないのと同じように、表情豊かに若々しくあるためには表情筋を活性化させることも必要なんですね。



じゅん矯正歯科
クリニック
阿部 純子

JUN-OC Staff talk
今月のテーマ

【自粛期間中こんなものを買いました！こんなことにハマっていました！】

皆さんの「STAY HOME」こっそり教えてください！

好きなアーティストのインスタライブやオンラインコンサートを視聴しました。イヤホンで聴くと、すぐそばで歌ってくれているような感じがして、すごくよかったですよ♪ (阿部)



「ハイキュー!!」という高校バレーのアニメを外出自粛中に見てハマって、久々にバレー熱がソワソワしたので、バレーボールを新調しました(*^_^*) (平松)



ついに「梨泰院クラス」という韓国ドラマを見ました。早く韓国に行きたい気持ちでいっぱいです。(田村)

自粛中はテイクアウトを週に何回かして「家飲み」にハマっていました(笑) 飲食店に少しは貢献できていたかなあと思います(^^)!! (永曾)



ヨガスタジオが休業になり、オンラインレッスンになったので「ヨガブロック」を買いました。GWは、10年前にお世話になった先生が毎朝オンラインでレッスンをしていたので何年かぶりに参加できました。(西)