



Jichiroren

教育宣伝部のつづやま...略して「せんつぶ」

★自然と笑顔を作るためのトレーニング方法!

前回のせんつぶで女性部研修の報告をしましたが、今回はその研修の中で紹介のあった「自然と笑顔を作るためのトレーニング方法」を伝授しちゃいます😊



男性の皆さんも笑顔で健康増進に努めましょう!
また、笑顔は場の雰囲気も和ませくれるので組合員に接する時も意識したいですね(^_^)-☆



<トレーニングの方法>

笑顔トレーニングをする事で表情筋を鍛え、笑顔を出しやすくなります😊

- ① **ベース**のトレーニング
口を「う」の形にして30秒キープ。次に「い」の形にして30秒キープ。
- ② **目尻**を意識したトレーニング
目尻を意識して、通常の150%の笑顔を10秒キープ。
次に100%の笑顔を5秒キープ。
- ③ **口角**を意識したトレーニング
割り箸を歯で咥えて30秒キープ。
次に歯を見せて10秒キープ。



以上を一日1回行うことで笑顔を素敵に演出できるそうです😊
お風呂上がりなどの筋肉が柔らかくなっている時がオススメです😊