柔軟な表情筋がセレブスマイルの秘訣。

キャメロン・ディアスを筆頭に、幸せオーラを放つセレブたちは、みな美しい笑顔を振りまいている。そのヒミツは「顔全体で笑っている自然な笑顔にある」と犬童さんは分析する。「ポイントは口もとだけではありません。口だけ笑っていても、頬が硬く張りついていたり、目が死んだような状態だったら、とうてい笑顔には見えないもの。自然で美しい笑顔とは、口角とともに頬も柔らかく持ち上がり、目にも輝きがある、顔全体で笑っている状態を指すのです」

では、どうすればこのような美しい笑顔が作れるようになるのだろうか？「笑顔をはじめ、あらゆる表情を作っているのは、顔に数多く存在する表情筋という筋肉です。子どもの頃はこの筋肉が柔軟なため、素敵な笑顔を作ることができます。ところが大人になるにつれ、筋肉が硬化していったり、感情をストレートに表情に出せなくなったりなど、物理的・精神的な両面から、無邪気な笑顔が難しくなってきてしまうのです。特に、日本人は笑顔下手と言われていますが、それには慎み深さを美徳としてきた歴史的背景も大きく関係しています。大口を開けて笑うことなどもってのほかという考え方が浸透してきたため、無表情化されている人が多いのです。そのため、表情筋があまり使われず、硬くなっていることがほとんど。笑っているつもりでも、笑顔がぎこちなくなってしまうケースも多く見られます」。

ボディのストレッチと同じように、顔の筋肉もきちんと動かさないと、自然に硬くなってしまうというわけだ。「セレブたちが素敵な笑顔なのは、常に自分を表現し、意識的に表情を作る訓練を積み重ねてきたから。笑顔を磨く努力を怠らないからこそ、表情筋を柔軟に保つことができ、その結果、多くの人に愛される笑顔を作り上げることができるのです」。

つまり、セレブスマイルは決して特別なものではなく、表情筋を鍛えることによって誰しも習得可能なものというわけ。とはいえ、笑顔だけを特訓するのはNG。「笑顔だけの特訓では、笑顔を作る筋肉だけが発達し、他の筋肉がうまく動かなくなってしまいます。セレブの笑顔は、TPOに合わせた喜怒哀楽の表現のうちのひとつ。表情筋を柔軟に保つとともに、日頃から豊かな表情を心がけることで、素敵な笑顔も生まれるようになります」

笑顔の土台となる柔軟な表情筋作りには、下図にある全顔フェイスニングが有効。「体の筋肉と同様、表情筋も毎日トレーニングを続けることで次第に柔らかくなります。ただし、最初から長時間頑張りすぎるのは逆効果。普段運動をしない人や筋肉の硬い人が、突然トレーニングをすると筋肉痛になったり、筋肉を傷つけてしまうことがあるように、ムリしすぎると表情筋を傷めてしまうこともあります。初めのうちは1日3分くらいから、気持ちがよいと感じるところでやめるのがポイントです」。

2〜3週間ほど続ければ、鏡に映った表情が今までと違うと実感できるそう。理想の笑顔になれば、自然と人とのコミュニケーションも増え、前向きになるというもの。セレブのような輝きは、日々の地道なトレーニングがあってこそなのだ。

理想の笑顔になる、5つのルール。

1. 笑うだけじゃない！ まずは喜怒哀楽から。

笑うだけでなく、泣いたり怒ったりなどさまざまな表情を表すことで、あらゆる表情筋が柔軟に。ぶすっとした無表情では、誰にも相手にされません。第三者に表情がはっきり伝わるような顔を心がけましょう。

2. 開脚と同じ。筋トレを毎日行って。

例えば、毎日のストレッチで硬かった体も開脚ができるようになるように、顔も日々のトレーニングが大切。右の基本ストレッチをはじめとする表情筋トレを必ず1日数分行うこと。そして持続すること！

3. スマイルの源は、豚肉にあり!?

筋肉の原料はたんぱく質。健康な表情筋を作るにも良質なたんぱく質が不可欠。たんぱく質のほか、ビタミンやコラーゲンなどお肌に良い成分もギッシリ詰まった豚肉は、意外にも笑顔のもととなるのです。

4. 心も歪めば、顔も歪んでしまいます。

表情は心の状態がそのまま形となって表れるもの。ストレスがあると、顔にも自ずと歪みが表れてしまいます（右ページのミーシャ・バートンがいい例）。キレイな笑顔には、良好な精神状態を保つことが必須！

5. 会う人の数だけ効果が上がる!

人前に立つセレブたちは表情を作る機会が圧倒的に多く、表情筋が鍛えられています。セレブになったつもりで積極的に人と会い、意識的に笑えば、そのうちそれが自然な笑みに。鏡を見ることも忘れずに！

万人に効く、スマイル・ストレッチ。犬童文子式「全顔フェイスニング」。

1

表情筋を和らげ、血行を良くする基本トレーニングです。まず最初に、顔の力をすべて抜いてリラックスします。5秒数えながら軽く目を閉じ、自然な表情に。肩の力もスッと抜きましょう。

2

次に、顔中の筋肉を5秒かけてジワーッと鼻の辺りに集めていきます。顔のパーツをすべて中央に集めるようなイメージで。集め終わったら5秒かけて元に戻します。

3

今度は、5秒かけてジワーッと顔を縦に引き伸ばしていきます。ゆっくり眉を引き上げると同時に、鼻の下を伸ばしていきましょう。その後、5秒かけて自然な表情に戻します。1日3〜5分を数週間続ければ、確実に違ってくるはずです。

※コンタクトレンズをはめている人、鼻にプロテーゼを入れている人は無理しないで下さい。

即効性を期待する派はクリニックでリフトアップを!

内外両面からのアンチエイジングを中心にしたメニューで人気の衣理クリニック表参道。院長の片桐衣理先生曰く、「心を健やかに保ちつつ、外側からのリフティングなども笑顔にとって重要な要素」だという。特に、たるみを引き上げ、小顔効果の高い「リフトアップ導入」（1回¥15,750）は、イオン導入と超音波の組み合わせで引き締まった笑顔になるそう。ほかに、口角横や唇へのヒアルロン酸注射も、しわを押し上げてポジティブな表情に。「施術をすることで意識も高まるので、皆さん素敵な笑顔になりますよ」とのこと。衣理クリニック表参道　東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 www.eri-clinic.com