



筋トレ×美肌 筋トレで美肌になろう

★★★
カーブス通信
関町北・練馬光が丘
VOL62
令和3年8月号

ドイツの学会において日本の研究グループが発表

- ① 全身の筋肉量が多い人ほど、シミ、しわ、毛穴の目立ちが少ない。
 - ② **筋肉が作り出す美肌物質**がシミを抑制している。
- ① 特に体幹と下半身 ② 「骨格筋」から分泌されるホルモン「マイオネクチン」

「筋肉と美肌の関係」についての研究発表が今話題に！

お顔の老化と深く関係している筋肉。それは

僧帽筋（そうぼうきん）

後頭部から背中にかけて広がる、肩甲骨を支え動かす役割の筋肉。



そしてもう一つ
重要な役割が…

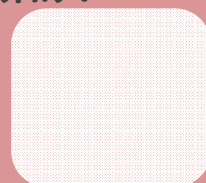
顔全体をサスペンダーのよう
に後ろから、引っ張り上げる

僧帽筋は表情筋と連動しており、正しく伸縮すると自ずと表情筋も働き顔のたるみを解消（予防）する効果が見込まれている。猫背は天敵！悪い姿勢では、僧帽筋が凝り固まり、お顔の老化を進行させてしまう一因に。



今号の「美肌×筋トレ」は動画で更に詳しく解説しています。健康だけでなく、美肌効果も期待できるメカニズムを徹底解剖！

さらに詳しく知りたい方は
コチラのQRから動画をチェック！



合言葉は **みんなで 延ばそう 健康寿命！**