

# パタカラで口輪筋を鍛えましょう

## くちびるストレッチの準備

- ①使用する前に流水でよく洗ってください。
- ②通常より硬めでストレッチを行いたい場合は、本体収納ケース内のプラスチック板バネを1枚取り付けてください。

使用前には  
水洗いを！



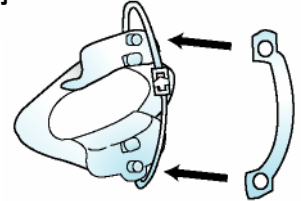
プラスチックの板バネは、初心者は使用しないで下さい。急に負荷をかけると、疲労やだるさを招きます。



プラスチックの板バネは、1枚だけ取り付けてください。もう1枚は予備です。



リップトレーナー『パタカラ®』



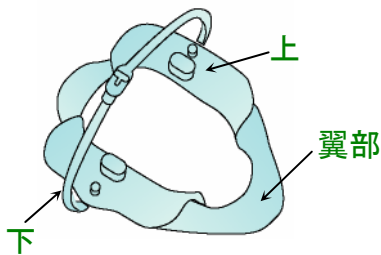
しっかり根元まで差し込む！



清潔に保っていないと雑菌・カビなどが発生し、健康被害を招きます。

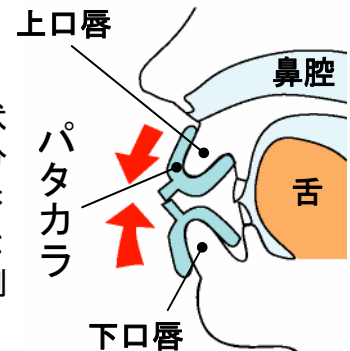
## パタカラの装着方法

- ①上下を確認して、本体の上下口唇にあてがう部分を指で支えてつぶして持ってください。

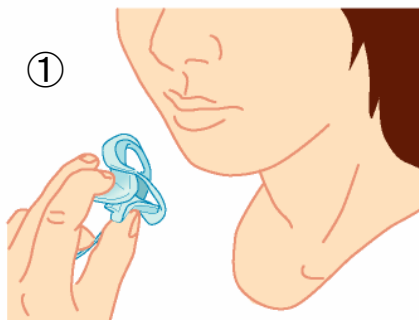


- ②軽く口を開けて、つぶした状態のまま、右または左の翼部分を歯と口唇の間に入れてください。後方に押すように入るとうまく入ります。続いて反対側も入れてください。

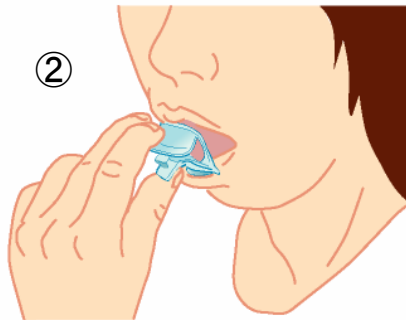
- ③上下の口唇が内側の溝に収まったか、軽く口唇をつぐんで、鏡を見て確認しましょう。



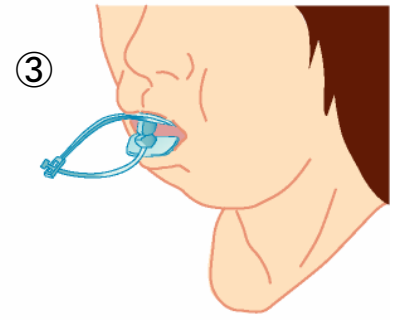
歯で噛む器具ではありません！



①



②



③

- ④上下の歯が接触しない状態のまま口唇をつぐむのが理想です。(やや口唇を突き出すような感じをつぐむといでしょう。)
- ⑤口唇に力を入れて、1回3分くらい口をつぐんでください。(最初は無理をしないで、徐々に時間を延ばしていきましょう。)

1日3回1回3分を目安にトレーニングしましょう

# パタカラで簡単、小顔と笑顔！！

口輪筋と表情筋を、より効果的に鍛えたい人には、パタカラを使ったストレッチ体操をお勧めします。このストレッチは、顔の筋肉を若返らせ、健康的な笑顔と小顔を作るのに有効です。

## Let's パタカラストレッチ

鏡を見ながら実感してください。



### 1 鏡を見て パタカラを入れます。

ゆったりとした気持ちで、真直ぐになるように調整して、口唇を突き出すような感じで閉じてください。頬と口唇の筋肉を意識しながらストレッチを始めましょう。



### 2 横に引っ張るストレッチ

横に引っ張ることで、頬が引き締まります。パタカラを右にゆっくり引っ張ります。10秒位かけて、ゆっくり引っ張り、ゆっくり戻します。次に左側も同じように引っ張ります。



### 3 パタカラを下に 引っ張るストレッチ

下に引っ張ることで、目をぱっちりさせる効果があります。10秒位かけてパタカラを下に、ゆっくり引っ張り、ゆっくり戻します。鏡で鼻の下が伸びているか確認し、下目線をストレッチしていることを意識しましょう。

5

### 4 斜め上下に 引っ張るストレッチ

斜めに引っ張ることで、頬が引き締まります。パタカラを右が下にくるように斜めに入れて、斜め右下に10秒位かけて、ゆっくり引っ張ります。その後、目をウィンクするようにつぶりながらパタカラを引き戻します。なるべくウィンクする力だけで戻すようにします。次に反対側も同様にストレッチします。



### 5 パタカラを上 引っ張るストレッチ

上に引っ張ることで、あごをすっきり引き締める効果があります。下唇をパタカラと一緒に押し上げる感じで、これも10秒位かけて、ゆっくり引っ張り、ゆっくり戻します。あごにウメボシマークができるよう、意識して引っ張ってください。嚥下障害の方にも効果があります。



### 6 舌骨上筋群を鍛える ストレッチ

舌を上伸ばすことで、あごから首のラインがすっきりします。二重あごの解消に！パタカラを付けたまま、ゆっくり5秒位かけて、頭を上に向け、顔が天井と平行になるよう、首を伸ばします。次に、舌を天井に向けて突き出して5秒間保ちます。次の5秒でゆっくり舌を戻します。



### 7 整理体操

次に、ゆっくりと両肩を耳の辺りまで引き上げ、肩甲骨を寄せるように後ろに向かって肩を回しながら、ゆっくりと降ろします。同時に顔も前に倒します。その後、正面に戻しましょう。

このストレッチを、1回2セット、1日3～4回行ってください。

♪ 好きな音楽に合わせてやるのも、おすすめです！ ♪