

# 表情筋



パラディソに10年通われている96歳の宮田様。

## 表情筋強化

効果：すてきな笑顔

方法：右の口角を上げ、右目を閉じ、右の表情筋を縮めて、こぶしを作るイメージで5数えゆっくり戻す。左も同様に。

