

笑うだけ健康法

日経おとなのOFF

2月号

筋力アップ、メタボ解消、ダイエットにお家からおからパウダー

ハハハ笑いで不調改善、笑わせて脳トレ

作り笑しても効果あり！
一日一大笑いで
糖尿病・高血圧
リスク低下
男も女も若返る
笑顔筋トレ
飲みやん、
笑いと健康を語る

奇想の画家たち
岩佐又兵衛、狩野山雪

1週間、
1回も
笑っていない
男性がう割

前髪中、
リスケ止せ

心算中、
笑

あなたはこのタイプ？

性の顔凝りは5種類！

1 1つも不満ぞ……
「マリオンネット線」タイプ

2 嫌みな笑い……
「左右非対称」タイプ

3 作り笑い……
「深いほうれい線」タイプ

現代人は顔が凝っている！
2分笑顔筋ほぐして
上手に笑う

BAD! うまく笑えない人も
顔の凝りを取れば!

GOOD! 爽やかな笑顔に!

「笑いやすい」の顔筋に注目!

Katsuyo

企業イメージは社員の顔がつくる
顔は企業のリスク管理
風評管理の一環に認知され始
めています。

出典：日経BP「日経おとなのOFF」2月号

AFTER

BEFORE

モデルも口角の
左右差が消えた!

顔に左右差があり、正面から見ると右側の口角がやや下がり気味。笑ったときも右の頬が上がりにくかったが、目の下から口元にかけて凝りをほぐすと、口角と頬が上がり、左右差のない顔になった。

右 左

右 左