

NAOフェイスエクササイズサロン

www.ohoshisama.info/nao

顔には60もの筋肉があります。ゆる表情筋ですが、筋肉が顔の表情をつくる元となります。NAOフェイスエクササイズサロンでは、この表情筋を鍛えて緩ませ柔らかくする為の、【フェイスリフトマッサージ・呼吸・表情筋トレーニング、フェイスヨガ・ツボ指圧】など、数多くの顔のフィットネスプログラムを組み合わせて、毎回異なる1時間程度のエクササイズを行います。

こうしたフェイスエクササイズを継続する事で、頬や目の周りなどの顔の筋肉がほぐれ、顔表面の温度が上昇し、“小じわ”が減り、顔の表情が変わっていきます。

表情筋に限らず、筋肉は数多くの筋繊維と毛細血管などで構成されています。年を経たり運動不足などで起こる【こり】はこうした筋繊維や毛細血管の動きが衰えることに由来します。顔の“しわ”等も表情筋が硬くなることで、谷間が出来て“しわ”になっていきます。NAOフェイスエクササイズサロンは、こうした“しわ”の元となる硬い筋肉を緩め、毛細血管の流れを良くし、結果として表情筋から首にかけて血行が良くなり、リンパの流れを活性化させ、顔の張りを戻すことで“小じわ”を減らし、“しわ”が出来にくいお顔を保つために考えられたプログラムです。



NAOフェイスエクササイズサロンは、英国予防医学機関 英国健康運動指導士協会 公認 NPO法人国際ホリスティック協会代表の岡本み子先生が主導するフェイスエクササイズです。今までにないホリスティック(顔学)は、英国や日本のみならず、ヨーロッパやオーストラリア、ニュージーランドや南アフリカの健康運動指導士並びに、スポーツトレーナーのプロフェッショナル団体RPEsの公認プログラムにも採用されるなど、各国からも注目されています。病気や事故などで顔面麻痺になった方でも、こうしたフェイスエクササイズで以前の表情を取り戻した。という症例もあります。そして、現在このフェイスエクササイズのマスターインストラクターは日本で6名のみです。(2016年8月現在)

NAOフェイスエクササイズサロンでは、数多くのプログラムの中から毎回1時間のメニュー構成を組み合わせ実施して参りますが、こうしたエクササイズはご自宅やオフィスなどでも手軽に出来ます。道具も器具も必要ありませんので、思ったときに出来るエクササイズです。また、わざわざ着替える必要もありませんし、たくさんの汗をかくようなトレーニングではありませんので、外出着でも普段着でも、お化粧のままでも、もちろん素颜でも出来ます。

NAOフェイスエクササイズサロンは、女性のためのサロンですので安心してエクササイズが出来ます。時には笑ってしまうようなプログラムもありますが、女性同士笑顔に包まれながら安心してエクササイズを続けられます。この笑顔もフェイスエクササイズにとっては大切なプログラムのひとつです。怒りの表情は、顔の筋肉を強ばらせ、自律神経も交感神経優位になってしまい、常に緊張状態になってしまいます。が、笑顔は顔の筋肉を緩め、自律神経も副交感神経優位になり、自然治癒力をあげる大きな要素にもなりますので、フェイスエクササイズによってより良い効果をもたらしてくれます。

テレビや映画などで目にする、数多くの女優さんや歌手の方々を見ると、「年齢の割には若い！」と感じる方が多いと思います。それは、一般家庭の方々よりも、舞台上で演技をし歌を歌いながら、人前で笑顔を見せ、多くの表情筋を使っているからです。私自身も宝塚歌劇団に17年間在籍し、退団後も歌を続け、コンサートや講演会、朗読などの活動をする中で、「《どういう口の開け方がより筋肉を柔らかくするか?》《どんな筋肉の動きがほうれい線を薄くするか?》《いかに笑顔が若返りの元となるか!》」など、数々のフェイスエクササイズメソッドとしてNAOフェイスエクササイズサロンに取り入れています。

NAOフェイスエクササイズサロンでは、このようなコンセプトで皆様のお越しをお待ち申し上げます。

鞠村奈緒

会場 六本木シンフォニーサロン

〒106-0032
東京都港区六本木7-18-12
シーボンビュービル8階
TEL:03-5772-4619 FAX:03-5772-4617

東京メトロ日比谷線六本木駅 2番出口より徒歩1分
都営地下鉄大江戸線六本木駅 4b出口より徒歩3分
東京メトロ千代田線乃木坂駅 5番出口より徒歩7分



鞠村 奈緒

英国 International College of Holistic Medicine 健康運動指導士協会公認 Face Exercise マスターインストラクター
認知症ケア 音楽体操指導員

宝塚歌劇団星組に17年在籍、「ベルサイユのばら」「戦争と平和」「うたかたの恋」など65作品に出演、老若男女様々な役を演じ、阪神淡路大震災の年に退団。翌年結婚し母となる。その後宝塚OGと童謡や昔話のCD「お星さまの贈りもの」www.ohoshisama.info を発表し、保育園や幼稚園など、お出かけ童謡コンサートや講演活動を行う。また父や伯父が残した古写真「web Magadgine 昭和からの贈りもの」www.syowakara.comを公開。そうした中、恩師の歌の先生の、顔や肌ツヤがあまりに綺麗で、顔の筋肉を動かす事と何か関係が有るのではないかと思い、英国の健康機関フェイスエクササイズと出会う。自分が舞台に立ち演技をしてきた事や歌を歌い続けてきた事と、フェイスエクササイズでの効果に多くの共通点を見出し、これからは健康面、美容面はもちろんコミュニケーションも良くなり、老化防止にも絶大な効果があると感じ、若い方から高齢者までフェイスエクササイズを広めたいと活動中。