

「口笛」は、表情筋を鍛える効果も!?

皆さんは最近「口笛」を吹いていますか? 「最近はあまり…」という方、実は若々しい表情を作る「表情筋」を鍛える効果が見込めるそうです。

一般的に表情筋を鍛えるには、口元の筋肉「**口輪筋**(こうりんきん)」を動かすことが推奨されています。これは鼻や頬、目元など多くの表情筋が口輪筋とつながっているからです。

口輪筋が動くのは、唇を「ふ」の形にしてギュッとすぼめるようなときに多く、特に**口笛を吹く**際によく使うと言われています。

また、口笛は息を吐くときに腹筋や背筋、横隔膜などを使ううえ、無意識に**腹式呼吸**も行うので、姿勢も良くなるのだそうです。

機嫌が良いときに思わず鼻歌が出る人は、これからは口笛を吹いてみてはいかがでしょうか?

