



# 健康人で行こう!



## “服の色”と“表情”で第一印象をアップさせましょう!

出会いの季節“春”がやってきました。新生活にワクワクする一方、新たな人間関係に不安を感じている方も多いのではないのでしょうか? そこで今回は、第一印象を少しでも良くするためのテクニックとして、“服の色”と“表情を良くするフェイスストレッチ”をご紹介します。



### “服の色”で第一印象をコントロール!

第一印象を左右するポイントのひとつが“服の色”です。着ている服の色で第一印象も大きく変わりますよ!

色を与える第一印象	
<b>白</b>	明るく素直で正義感のある人
<b>黒</b>	品があり自分に自信のある人
<b>赤</b>	元気で魅力があり、活発な人
<b>ピンク</b>	優しくて甘性らしく可愛い人
<b>茶色</b>	穏やかで、豊かな経験を持つ人
<b>ベージュ</b>	いつもソフトで節度のある人
<b>紺</b>	ハメをはずさないキチンとした人
<b>青</b>	冷静な判断ができ、控えめな人
<b>ターコイズ</b>	知的だけど自由を好む人
<b>紫</b>	自己主張が強く個性的な人
<b>緑</b>	若々しく、調和を大切にする人
<b>黄色</b>	場の緊張を和らげる、さわやかな人
<b>オレンジ</b>	活力にあふれた元気のある人

### “フェイスストレッチ”で顔の好感度をアップ!

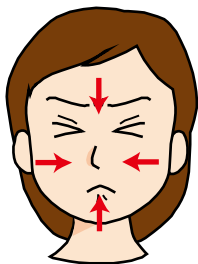
「第一印象はどこで判断しますか?」といった調査を行ったところ、圧倒的に「顔」と答える人が多かったようです。特に、顔のパーツの中でも「目」の印象はとても重要とされています。自然な笑顔を作り瞳をイキイキさせるためにも、日頃から「フェイスストレッチ」を行いましょう。

#### 目元のストレッチ

顔の筋力が落ちると表情が<sup>とぼ</sup>乏しくなってしまいます。そこで下のようなストレッチを日頃から行ってみましょう。ストレッチ後はスッキリとした目元になって瞳もイキイキしますよ。

やり方

目を閉じて顔の中心に筋肉を集めるようなイメージで、目、口、額などすべてをギュッと寄せます。この状態を5秒間保ったら、ゆっくり元に戻しましょう。

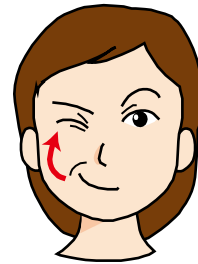


#### 口元のストレッチ

自然な笑顔を作るために口のまわりの筋肉を鍛えましょう。口の周りの筋力が低下すると、口角が下がって不機嫌そうな表情になってしまいます。

やり方

片方の目を閉じて、同じ側の口角を目尻にグーッと寄せます。この状態を5秒間保ったら、元に戻しましょう。反対側も同じ様に行ってください。



「フェイスストレッチ」はやりすぎるとシワの原因にもなりますので、1セット5回を目安として1日1~2セット程度行ってみましょう。

## クイズのこたえ

### 2 奥歯

一番寿命が短い歯は男女ともに「奥歯」です。詳しく説明すると「第二大臼歯」になります。ちなみに、最も寿命の長い歯は男女ともに「犬歯」です。