

# SKULL CONTROL

安全・簡単・痛くない

ゆっくりとした噛み締めと圧迫を繰り返しながらご自身の手でお顔の形を整えていくエクササイズ。

・・・毎日2回・1か月程度続けていただくと効果が感じられてきます・・・

むくみ、たるみ、ほうれい線、お顔のパーツのアンバランス――

昔はこんなはずじゃなかった！鏡を見るのが大嫌い・・・。

でも皮膚が弱いから高級美容液やホームケア用美容機器は使えない。エステに行く時間もお金ももったいない。

そんな悩みをお持ちではありませんか？

電気、マッサージなどの外からの強い刺激を与えることなく圧迫とご自身の咀嚼（噛むこと）でお顔に変化が出てくるのがスカルコントロールエクササイズです。



スカルコントロールオープン講座の様様



## 《骨格のバランスを整えばおのずと筋肉や皮膚もバランスを取り戻す》

スカルコントロールの魅力は表面的なケアではなく骨格から整えていくという点。

皮膚、その下には筋肉、そのまた下には骨があります。骨格のバランスを整えばおのずと筋肉や皮膚もバランスを取り戻す。それがスカルコントロールの考え方です。

皮膚・筋肉に由来する問題解決だけではなく、頭部まわりの不調にもアプローチするという点が魅力です。

頭部まわりの不調（例えば偏頭痛、眼精疲労、ドライマウスなど）は下顎骨・側頭骨・蝶形骨といった隣り合った骨のバランスが崩れて発生するケースが多いと言われています。マウスピースを噛んで骨を押さえてバランスを整えるというスカルコントロールの手技は頭部まわりの不調を和らげるのにうってつけなのです。

## Q&A

絶対毎日2回やらないとだめですか？

例えば朝は時間がないからマウスピースを20回噛むだけでいいことにしよう、とりあえずエクササイズを2つだけやっておこう、明日は大切な日だからDVDにあわせてゆっくりやってみようなど、ご自身のペースで実施していただいて構いません。ただしマウスピースは必ず1日1回は口に入れてください。

## Q&A

手の力があまりありません。どの位の力がいるのでしょうか？

手の圧力に関するご質問をよく頂戴します。あくまでもエクササイズですので痛い、顎が鳴るなどの症状が出るまで抑える必要はありません。片手でクッションを押して5~10センチ程度沈み込む位、もしくは調理器具の計量機で2キロ位の圧力が目安です。あくまで目安ですのでご自身の出来る範囲の力で行いましょう。

## Q&A

どのくらいで変化が出ますか？

スカルコントロールは効果を実感できるまでに時間がかかります。毎日2回継続していただく方で早いケースは1か月、時々実施される方では3か月、6か月とかかる場合もございます。

効果を感じられるまでには個人差がございます。最初の歪みの程度や噛む力、圧力、実施頻度などさまざまな要因が関係するからです。焦らずご自分のペースで続けてくださいね。

### ご確認ください 〈エクササイズを始める前に必ずお読みください〉

#### 禁忌

頭部に病変（腫瘍・炎症・血管性の病気等）がある方。

顎関節がほとんど動かない、安静時でも強い顎関節痛がある等の症状の場合。

激しい持続性の頭痛がある場合。

顎関節症と診断を受けた方、顎関節症の疑いのある方、歯の治療中の方は、専門医にご相談の上実施してください。

このエクササイズは今ある顔のゆがみをご自身の手で整えると同時にむくみやくすみを解消することを目的としています。

1日での急激な変化、交通事故等による骨変形の修正、先天性の骨格形成異常の修正、形成手術が必要な状態を整えるなどの効果を望むものではありませんのでご了承下さい。