

秋冬
ゴルフ

ラウンド後、気づくと一気にオバ顔に…

老け見え問題 撃退法

北風や空気の乾燥によって午前中のラウンドが終わっただけでも、顔がくすんだりシワっぽかったりと老けて見えてガックリ…。

そこで、1日中乾燥させないスキンケアから、肌悩みのカバー法、さらにイキイキ顔に復活する昼ケアまでご提案。老け知らずでプレーを楽しんで!!

撮影/藤井マルセル(t.cube/モデル)、藤本康介(静物) ヘア&メイク/金澤美保 イラスト/green K, Adobe Stock レイアウト/アトム☆スタジオ 読者モデル/菅田佑子 エディター/小内衣子(PRIMADONNA)

老け見えする5大要素

3 必死の形相で下を見る ことが多く、下垂しがち

目元・口元のゆるみ

ゴルフは、一打一打集中して下を見るため、つい目尻や口角が下垂してネガティブな顔になってしまいがち。極力、口角や頬を上げてラウンドを!

4 北風に立ち向かううちに 毛穴がどんどん拡大!!

毛穴が目立ち

やはり原因は乾燥。乾燥して皮脂が過剰に分泌され毛穴が開いた可能性も。ラウンド後はクレンジングで毛穴の皮脂を優しく取り、たっぷり保湿を。

5 下を向いてプレーして いるうちに顔が拡大!?

フェイスライン のゆるみ

プレー中はヘッドダウンが多いため、繰り返すうちにフェイスラインもゆるみます。1ホールごとに上を向いて深呼吸をしましょう(肩甲骨をはぐすのも有効)。

1 たった1本線が入っただけでプラス5歳!?

小ジワ・

ほうれい線

原因は乾燥と血行不良。木枯らしなど風が吹くほど老化度は加速。保湿効果のあるUVを重ね塗りするか乳液をこまめに塗るのが得策。

2 乾燥や血行不良で “お疲れ感”がダダ漏れ

くすみ

血行不良には温冷刺激が有効。ラウンド後のお風呂で温め&冷やすを繰り返してみよう。肌代謝の低下で角質が溜まってくすんでいる可能性も高いので、角質ケアも。

なんか老けた
気がするのよね

上の、老け見えする5大要素も、冷えと乾燥が大敵と断言。「朝の丁寧なスキンケアや、メイク直し時の保湿も重要です。また、紫外線も夏の半分の量ではありますが、降り注いでいるのでUV対策も必須。ラウンド後には集中保湿(シートマスクなど)も有効ですね。気軽にクリニックに相談にいらしてください。朝・昼・プレー後のケアで若々しいお肌をキープしながらゴルフを楽しみましょう!」(片桐衣理先生)

ゴルフが大好きな片桐衣理先生も、秋冬のラウンド後に老け見えを実感した経験があるとか。「秋冬は、空気の冷たさや乾燥から、血行やバリア機能が低下します。しかも、ゴルフで下を見て集中することが多いですね。その際に、必死な形相が凝り固まってしまったり、下垂してネガティブな顔になる危険性が大。なるべくホールごとに上を向き、深呼吸をして表情をほぐすことが大切です」

冷えと乾燥による
血行&バリア機能の
低下で、老け見えに

お話を伺ったのは

片桐衣理先生



「衣理クリニック表参道」統括院長。内科・皮膚科医。施術やお手入れ法など、親身なアドバイスをしてくれる“パートナードクター”として多くの顧客をもつ。体育会ゴルフ部出身。