

楽しんで続けて、 楊さちこさんの漢方美容。

なごるべく、ややこしいことを省いて挑戦した
体の内側からも外側からもきれいになる漢方的生活
心と体にいい習慣には、予想外の即効性もありました

撮影・岡本 潔 イラストレーション・岡田千鶴

「かさんは、敏感肌でアトピー体質。体調が悪いとすぐ肌に出ます。花粉の季節には本当、ボロボロでした」
花粉症の季節が過ぎて、肌はだいぶ持ち直したそうだが。

「小さい時から今まで、肌の悩みがなかった時がないんです。今は、乾燥がとにかく悩みです」

そんなかさんに、体の中からも外からもアプローチするユニークな漢方美容を試してもらうことに。その前にまず、今の状態はどうなのか。東京・港区の衣理クリニックで肌の診断をしてみた。

「手を9の倍数こすって耳にあてると“疲れ顔解消”よ」



小さい頃から、肌の調子がよかったことがありません。
かの香織さんへの、かおり ミュージシャン

「相当な敏感肌ですが、水分量も皮脂量もご本人が思うほど悪くはありません。かさんの肌は、うるおいを生み出す潜在能力はあるんです。ただ、その能力がうまく機能していない。問題は顔の赤みのほう。これは顔色がいいのではなく、血流が悪くて赤く見えるんです。それにシミ。昔のニキビの跡が、これからシミとして出てきそうです」と院長の片桐衣理さん。

「当たってます。昔、すごくニキビができたことがあって。わあ、怖いんです」
うるおいと血流アップ、それにシミ対策。それが、かさんの課題のよう

だ。この結果を、漢方美容を指導してくれる楊さちこさんに伝えてみた。

「かさんの肌は薄くて、心の状態が出やすいですね。だから、肌はきれいなのに敏感でトラブルが多い。漢方というのは、蒸らす時の匂いで蒸し、飲んで蒸し、触って（塗って）蒸すもの。体の内と外、プラス心なんです。かさんに合っている」と

思いますよ」

楊さんがかさんのために用意したメニューは、楊式洗顔法の実践。抗酸化作用のある羅漢果水を飲んだり、化粧水として使うこと。シミ取りのヨクイニン（はと麦）パックに、保湿を助ける黄精（おうせい）ドリンク。それに簡単なツボやストレッチと楊式足浴。「ほかにも、興味があるものはいくらも試して。きっと成果が出ますから」

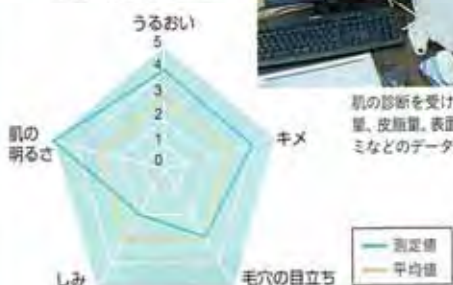
色素沈着でみる肌の年齢が61歳！
うるおいとシミ対策が課題と判明



肌の診断を受ける、かさん。肌の水分量、皮厚量、表面にあるシミ、隠れたシミなどのデータをコンピュータが診断。

肌診断の結果、
シミが一番心配。

自覚症状よりは光気な肌だが、うるおい不足と色素沈着でみる肌の年齢は20歳上の61歳との診断に愕然。特に将来、出てくるシミが心配。



足掛け20年に及ぶ香港生活でアジアンコスメに魅了され、美容の世界へ。最終的に専門の「中医美容学」に辿りついた楊さちこさん。中国・南京中医药大学教授、東方美学研究院院長を務め、ユニークな「楊さちこの漢方美容生活」(めこん)も出版した。

「漢方は難しいと言われるのが嫌。こうでなくてはダメ、というの嫌なんです。漢方は誰の近くにもあり、誰でも気軽に始められるものです。例えば足浴も、容器がないから無理。ではなく、まず、手近にあるもので試してみたい。楽しんでやれば結果もですすよ！」

出産で24kg増えた体重を中医学の知恵で元に戻した経験もある楊さんの漢方美容は、とことん試し、納得したものがばかり。できるところから、実践を。



漢方は誰の近くにもあり、
誰でも始められるもの。
楊さちこさん
よう・さちこ 中経博士 www.yo-sachiko.com

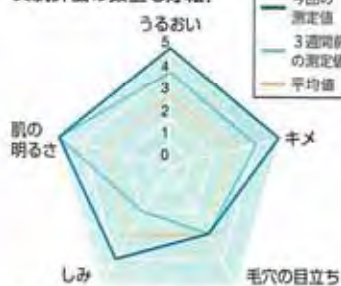


「今まで、ファンデーションで隠そうとしてきましたが、今は自分の肌を生かそうと思います。」
9月7日に4年ぶりのアルバム『C』をリリース。9日にはライブも。www.caolina.net

肌診断でシミが激減。あごが外れるほどびつくりしました。

楊式漢方美容を始めて3週間。効果を確かめるべく、再びクリニックへ。驚くべきことに、肌の水分保持力が上がったので余分な皮脂量が減り、シミの数が驚くほど減った。色素沈着でみる肌の年齢は、60代から10代へ！「本当に驚きました。自分でも顔全体に透明感が出たと思います。薬を飲んでもダメだった小さなボツボツも治り、ヘアメイクさんにも、肌がツルツルでむくみがとれたと。むくみ解消は足浴のおかげかな。それに、なんと痩せました。乾燥がすごいレコーディングのスタジオでも、頬杖をついたら頬の皮膚が手にピタッ。こんな肌、初めて」「かのさんが一生懸命やってくれたからですね。これからのほうが、楽しんで

美肌評価の数値も好転!



うるおいがアップして、キメも一層、整い、機械が検知するシミの数がぐんと減った。

衣理クリニック表参道 東京都港区北青山3-5-30-4F
☎03-5786-0077 肌診断は初回1万円、2回目5,000円

ツボ 顔の美肌ツボは、線で押すのがコツ。



目の周りは、目の骨の窪みに沿って押す。口の周りは唇に沿って押し、最後にあごのラインを耳までつまんでいく。

顔のツボは、手を握って第2関節部分を使って押す。
「これなら爪をのばしていても邪魔にならないでしょ。ツボを的確に押すのは難しい。でも顔には、美容のツボが多くあるので、線に

沿って押していけばいいんです。目骨の窪みや唇の線に沿って、少しずつ指をずらしていき、きちんとツボにも入る。
「耳の後ろのツボは、4本の指を使えば一度に押せます」



耳のツボは顔の血行をよくしてくれる。耳の裏のツボは、4本の指を使って一度に押す。そのまま下へ、首すじのリンパも押す。
新陳代謝を上げ、シワも予防する。顔の頭皮の針灸ライン。耳の上から後頭部まで、針灸をする部分をつまんでいく。



顔のツボを押す時は、指の力を入れるのではなく、顔を揺るがせるようにする。顔の周りも取れて気持ちいいよ」とかさん。

ストレッチ 首、背中、腰のコリをとり、顔の血流をアップ。

首や背中や腰のコリは、顔への血流を阻害し、疲れた表情を作る。「手軽にできて、効果抜群のストレッチをひとつお教えします。コリがとれ、朝の目覚めも違いますし、背中の贅肉もとれますよ」
①椅子の端にお尻と足の境目を載せるように座る。②足は肩幅と同じくらいに開き、手は手のひらを上に。③背筋を伸ばし、息を吐きながら首をゆっくり後ろに倒す。「脚とお尻の境目にはヒップアップのツボがあるので、椅子の端に当てて刺激すれば一石二鳥です」



腹式呼吸をしながら行う。口から息をゆっくり吐きながら、これ以上、痛くてダメと思うほど、首を後ろ側にゆっくり反らすこと。