

雨谷麻世さんの肌改善・その後

# スロトレ効果で明るいい肌に、次の課題は乾燥対策。

肌が明るくなり、シミも以前ほど気にならなくなった雨谷さん。うるおい度が低下した前回の反省をもとに、新たな3週間の肌改善に取り組んだ。

撮影・高野長英、青木和雄

初めてのスロトレ挑戦から約2か月、ウォーカリストの雨谷麻世さんは引き続きトレーニングを行っている。水分補給を怠ったために肌のうるおい度が低下した前回の教訓を生かし、今は2リットル近くの水を飲む毎日。でも、新たな問題が発生した。

「トイレがね、近くなったんです。職業柄ステージに長時間、立つことが多

いので、水を飲むのはずっとセーブしていたんですね。だからよけいにこうなってしまったのかもしれない」

このままでは仕事に影響が出てしまう。だけど、スロトレを始めて肌は明るくなったし、シミも気にならなくなった。できればトレーニングはやめたくない。なにかいい方法はないかと考えた雨谷さん、もう一度「衣理クリニ

ック表参道」を訪ねてみることにした。まずは美肌ドックで肌診断。すると、肌の水分量と皮脂量が極端に少なく、前回よりも悪化しているという衝撃の結果になった。

「もともと乾燥肌だから、この時季はいつもかさかさになって、目尻に小ジワがきたりしていたんです。それにしても……」

ショック状態の雨谷さんに院長の片桐衣理さんが優しく語りかけた。

「これから3週間、体の中からのことはスロトレにまかせて、外側の肌のケアを集中的にやってみませんか」

まずは衣理クリニックで処方されるレチノイン酸と美白剤のハイドロキノンを混ぜて塗り、表皮の奥の皮膚代謝を上げて、古い角質を取り除く。あと



今回も「衣理クリニック表参道」の院長・片桐衣理さんがアドバイス。美肌ドックは初回1万円、2回目以降は5,000円。

スロトレだけではまだまだ不十分。保湿力を高めるケアも大切ですね。

雨谷麻世さん あまがひ・まよ ヴォーカリスト



瓶を見つけては化粧水をマスクにしみ込ませた「化粧水バック」を試みた。



スロトレは2日か3日に一度のペース。各動作を5秒以上の時間をかけてゆっくりと。

はクレレンジングと化粧水、保湿クリームで、肌のバリア機能を高めてうるおいを逃がさない。

「ほかにも自分でできる保湿の方法、いろいろ考えてみます。そうだと、スロトレのやり方も改善したほうがいいんじゃないかしら」

早速、「スロトレ」(高橋書店)の著者である東京大学教授の石井直方さんに電話をかける。がぜん、肌改善に貪欲になった雨谷さんなのだ。



本誌672号でスロトレの基本コースを紹介。成長ホルモンが分泌され、肌の新陳代謝を促す。

# 肌全体にハリが出て、くすみ感も減少。成果大です。

「スロトレが肌に及ぼす影響で、実証されていることがふたつある」と石井さんは言う。

「皮膚が厚くなり、高齢者では3か月でシワの数が半減します。もともとこれは、成長ホルモンを直接、注入した場合の結果で、スロトレだけだとやはり半年以上はかかるでしょうね」

比較的效果がすぐにわかるのは、骨盤周辺の筋肉が作られるので、バランスがよくなり、背筋がまっすぐ伸びること。これは雨谷さんも当初から実感している。なおも石井さんは言う。

「保湿に関しては私は専門ではありませんが、水分補給は4℃から8℃のもの

のをこまめに摂ることが大切です。アルカリイオン水やスポーツドリンクなら、より体への吸収率が高まります」

フォームはきれいだとお褒めを受けた雨谷さん。必ず午前中にトレーニングをして、この時間に通常は出ない成長ホルモンの分泌を促すこと、慣れたきたら回数よりも、ひとつの動作にかける時間を長くすること。石井さんはそんな提案をしてくれた。

自宅でできる雨谷さんの「保湿作戦」も着々と進行中。知人に紹介された健康水で洗顔に精を出したり、北海道・二股温泉の温泉水を取り寄せて朝晩、飲んだり。化粧水をふんだんに使った

「化粧水パック」も効果ありとにらみ、3日に一度は実行した。

そして3週間後。再び「衣理クリニック表参道」で肌診断。今度は見事にうるおい度がアップ。しかも、左右のシワの数が減り、毛穴の目立ちも改善された。

「ひと目見て、バランスがよくなっていくのがわかりました。肌全体にハリが出て、くすみ感が減っています。引き続き保湿対策を続けてください」と、片桐さんは一安心の様子。やはり体の中と外から、同時にケアすることが大切なのだ実感した、雨谷さんなのだ。



雨谷麻生「美しい皮膚が全国のCDショップで好評発売中。詳しくはホームページhttp://homepage1.nifty.com/annajul/wlc/」

## 美肌ランク評価

評価項目	測定値 Before → After	同年齢平均値 (予測)
水分量	9.0 → 64.0	70
皮脂量	11.0 → 24.0	20
明度	234.2 → 237.9	221
毛穴数	1141 → 1008	1385
シワの数 (右下眼)	12 → 8	9
シワの数 (左下眼)	10 → 8	10
皮膚密度	5% → 4%	4%

左右の目の下のシワが少なくなったのは今回が初めて。

## 美肌ドックの診断結果



3週間でバランスのいい肌環境になった。



左から、クレンジングジェル(200ml 5,250円)、モイスチャローション(150ml 7,350円)、モイスチャージェル(120ml 7,350円)、アクティブクリームAO(30g 2万1000円)。雨谷さんも「メイクのノリが違った気がします」。(衣理クリニック表参道 ☎03-5786-0077 http://www.eri-clinic.com)。

**衣理クリニックが開発した化粧品**  
いずれも院長の片桐さんが開発した「アースベシヤル」というスキンケアシリーズ。保湿成分ヒアルロン酸や酵母エキス、セラミドやビタミンCなどをたっぷり配合。特に保湿に効果的なジェルとローション、クリームだ。



「H<sub>2</sub>O」は高い抗酸化力を持つ清涼飲料水。230ml 525円(H<sub>2</sub>O ☎0120-840778)。  
「化粧水パック」に欠かせない、資生堂のお手入れマスク。15個入り420円(☎0120-81-4710)

**保湿力アップのために**  
雨谷さんが自宅で試したものは、化粧水も含めて、大切な水たち。  
「スキンケアの約8割はクレンジングと化粧水です」と片桐さんにアドバイスされ、改めて水の大切さに気づいた。作曲家・三枝成彰さんに教えられた「H<sub>2</sub>O」で朝晩、顔を洗った後、残りを少し飲むようにしている。