

肌・髪・ボディの全身アンチエイジングで

トータル Total 10歳 若くなる!

30代後半ともなると、身体のあちこちに年齢の兆しが現れだすもの。もはや顔だけに手をかけてるのでは“キレイ”でいることは難しい。だからこそ、全身アンチエイジングで全体の印象をじわりと「若く」！自らも美しさをキープしている3名の女性医師に、その極意を聞いた。

photographs: Shitomichi>vale_x(model), Yoshiaki Toda, Noriyuki Koike(still life), Tadaashi Hosoda(shops) hair&make-up: Riho Takanashi<Three Peace> styling: Yoko Sakamoto illustrations: Yoko Nagamiya model: Julie realization: Mamiko Izutsu text: Mina Ihara(p.168-177), Mamiko Izutsu(p.178-182), Yoko Wakana(p.178-179-shops), p.183 special thanks: PROPS NOW

全体の底上げで マイナス10歳を実現!

30歳を過ぎたら「少しでも若く見られたい」のが女心。でもだからといってスキンケアだけを頑張っても、少し前の顔に戻るのがせいぜい。それに正直、肌の調子が少々よくなったとしても、全体の印象は変わらなかつたりして……。

そこで今、ぜひとも実行してもらいたいのが、10歳若返り計画。肌トラブルを一気に解消しながら、ボディ、髪も徹底的にケア。どこか一カ所がキレイになつたところで、なかなか変わらない全体の印象を少しずつ、底上げ。することで、トータルすると10歳、という若返りを目指すのが狙いだ。

「エイジング対策として最も必要なのは、補う。だけでなく、根本から、立て直す。ケア。スキンケアなら皮膚代謝を上げる、ボディなら血行を促して新陳代謝を高める、ヘアなら頭皮からケアして健康な髪が育つ環境を整えることが必要です」(片桐衣理先生)

代謝やターンオーバーを促進する、という意味では、今流行りのデトックスやピーリングにも期待ができてそう。とはいえ、一回衰えてしまった肌機能を回復させることなどできるのだろうか？

「十分、可能ですよ。肌の場合だと、角質層を柔軟にして真皮と表皮の連動性を強化したり、質のいいコラーゲンやエラスチンを増やしたり、線維芽細胞を活性化したり。表情筋を鍛える、というのも効果的です」(津田攝子先生)

そのためには、まず自分の肌のことを客観的に知る。そのうえで目的に合ったケアをすることが大切といえそう。

「ただボディに関しては、真っ先

にケアすべきなのが首、手、ひじ、ひざ、かかと。この部分がいかに、年齢がほとんど分かります」(中野あい先生)

なるほど。根本からのケアを行いながら、小手先の技を随所に散りばめていく……というのが大人のやり方だ。

エイジングを加速させる 紫外線や活性酸素に注意

では正しいスキンケアやボディケアで衰えに対処する以外に、気をつけなければならないことは？

「有害物質から肌をプロテクトすること。その最たるものが紫外線と活性酸素です。肌もボディもいくら一生懸命ケアしても、このふたつを防げなければほとんど意味がありません」(中野先生)

と、恐しい指摘が。活性酸素を発生させる原因は紫外線のほか、タバコ、大気汚染、寝不足、栄養不足など実にさまざま。これらをすべてシャットアウトするのは到底不可能なので、抗酸化力の高いビタミンCやE、ポリフェノールなどを積極的に体内に取り入れることが必要なのだそう。さらに、次のようなアドバイスも。

「強いストレスもホルモンバランスをくずすので、直接肌老化につながります」(津田先生)

「洗顔や角質ケアなどの、やりすぎも、肌が敏感なときには逆効果。どんなトラブルも肌が自分の力で回復するのがベストなわけですから」(片桐先生)

つまりはこういうこと。いい化粧品を使ったからといって、老化が避けられると思つたら大間違い。いつまでも美しさをキープするためには「普段からの心がけ」と「キレイになりたい」という意気込み」を片時も忘れてはならないのだ。

全身アンチエイジングを実践する美人医師3人が徹底指南

中野あい先生



銀座「あおいクリニック」院長。美容皮膚科学会・美容外科学会・抗加齢医学学会に所属。透き通るような白肌の持ち主であり、最先端美容を自分の肌で試すチャレンジャーでもある。
あおいクリニック
東京都中央区銀座5-5-13 塩川ビル5F ☎03-3569-0686
※10:00~19:00 休木・日・祝
http://www.aoi-clinic.com/

片桐衣理先生



「衣理クリニック表参道」院長。美容内科・皮膚科医。日本美容外科学会・日本抗加齢医学学会評議員。いつまでも美しくありたいと願う女性を、新感覚の先端医療でしっかりサポートする。
衣理クリニック表参道
東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077
※11:00~20:00。日・祝10:00~19:00 休火・日(第1,3)
http://www.en-clinic.com/

津田攝子先生



日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。佐賀大学医学部非常勤講師。1992年にスキンケアブランド「フィルナチュラント」を開発し、安全性と高い効果を備えた化粧品を研究し続けている。

The Total Anti-Aging

地肌を鍛え、
毛先までツヤを
与えて
髪印象を
-2歳

白髪や抜け毛はもつてのほかだが、ツヤと弾力がなくなった髪もそれだけでくたびれた印象。上質なシャンプー&コンディショナー、トリートメントなどで髪に栄養を与えることに加え、頭皮を常に清潔&健康に保つ努力を。しなやかな黒髪は日本女性の美の基本なのだから。

毛穴ケア+
シワ対策+
たるみアップで
肌の印象を
-4歳

冬の肌トラブルの筆頭であり、肌年齢をグッと上げる“シワ”“毛穴”“たるみ”。保湿、角質ケア、肌細胞の活性化、コラーゲン&エラスチンの生成促進など、ありとあらゆる手を使って、この3つのトラブルを集中的にケア。プチ整形も顔負けの効果を狙おう。



徹底保湿&引き締めと
パーツごとの
ケアで
ボディ印象を
-4歳

ぶよぶよの首や二の腕、たるんだボディライン、そしてカサカサの脚や腕……。如実に年齢を表すのがボディ。必要なのは全身をきりっと引き締めながらうるおわせるケアと、パーツ別のお手入れ。特にひじ、ひざ、かかとなどのケアは念入りに。

*Redefine
Anti-Aging*
肌、ボディ、髪を
少しずつ“底上げ”して
10年前の自分に!

ニット¥28350、パンツ¥40950、ベルト¥40950、ブーツ¥79800/以上エゴカ (SAN YO SHOKAI) プレスレット¥124950/エリクソンビーモン フォー アキコ オガワ (プライマリー) 10連バングル¥5040/DURAS ambient