

水太りに毎日のマッサージ。

食事や運動だけでは解決できないのが水太り、イコールむくみ。むくみは、本来代謝されるべき水分が、血管、腎臓、腸などの機能が滞ったため細胞組織に残ってしまったもの。運動不足や冷え性の人には特に多い。「女性の8割は冷え性で、むくみ体質。簡単に続けられるマッサージを毎日の。クセ。」にして、うまく付き合っていくのがいちばんの解決策です」

とは、衣理クリニック表参道院長の片桐衣理先生。ボディマッサージには、顔のように「こうしてはダメ」という禁止項目がほほえない。リンパに沿うよう、呼吸のペース、気持ちのよい力

加減で行うのがいちばん。

「むくみや血行の改善はもちろん、マッサージで刺激を与えることで脂肪細胞が活性化し、燃えやすくなることも期待できます」(片桐先生)

ひとつだけ注意すべきは、肌を傷つけず、リラックスできるような、摩擦が少ない状態で行うこと。お風呂で体を洗ったり、ボディオイルなどを塗るついでや、器具を使うのも手軽だ。

「つかんでは放したり、上に引き上げたりフツシュしたり……。たださするだけでもいいんです。鎖骨、足首、肩甲骨など骨が出ているところは、確実に変わってきますよ」(片桐先生)

水太り対応アイテム



1 凹凸のあるローラーで顔をはさみ、コロコロマッサージ。2のセルローラー824円(コジットJ06・6962・1541)。2 回転する7個のボールでボディ全体を刺激できる。マッサージマニュアルブック付き。キュートボディ1995円(サンパックJ06・6369・5681)。3 香りが女性ホルモンに働きかけ、生理前のむくみをやわらげる。マッサージオイルGE(セラニウム)50ml2625円(ジュリーク0120・400・814)。4 ほのかのボディケア製品に数滴プラスするだけで、引き締めの効果が期待できる美容油。アディクション マンヌール コンセントレート25ml×2本1万5000円(クラランスJ03・3470・8545)。

お話を伺った人

片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長、内科美容皮膚科医。多くのメディアでコメンテーターとしても活躍。
●港区北青山3-5-30 入来ビル4F J03・5788・0077

