

シワなし、ほっそり、なめらかな首の持ち主 売れっ子モデルがやっている、 私の美首ケア

すっきり引き締まった首筋と白く透明感のある首もと…。羨ましいほど美しいデコルテの持ち主であるモデルさんたちに、日頃のお手入れ法と生活習慣を教えてくださいました。

有規衣さん



モデル歴7年。雑誌の美容ページをはじめ、化粧品CMなどにも出演。仕事の前日は半身浴をするなど、むくみ対策を心がけている。

背筋を伸ばして首を引き上げる、 バレエで覚えた姿勢で美首を育成

「人の視線を意識することが自分の中の『きれい』を引き出すコツ。だから、あえて胸もとの開いた服を選んだり、髪をアップにしたり、デコルテが見える服装や髪型を心がけています」

ほっそり伸びた白い首筋が印象的な有規衣さん。「子どもの頃からクラシックバレエを習っていたので、どんなときでも背筋を伸ばして首を引き上げる姿勢が習慣になっています。それが首にとってはいい結果につながっているのかも」

朝晩のスキンケアは顔と首の鎖骨、胸もたまでをひとつずつきとみなし、化粧水から日焼け止めまで同様につけていきます。

「人の視線を意識することが自分の中の『きれい』を引き出すコツ。だから、あえて胸もとの開いた服を選んだり、髪をアップにしたり、デコルテが見える服装や髪型を心がけています」

水越日麻さん



モデル歴11年。キメ細かく透明感のある肌で、女性誌などの美容ページに欠かせない存在。趣味はベージュ作りで、前はプロ級！

むくみ解消とシワ予防のため、 朝晩のリンパマッサージを習慣に

「たまにしが行けないエステでも、毎日自分で行うケアのほうが効果が得られると思います」と、話す水越さん。朝晩欠かさないのでリンパマッサージだそう。高保湿のアユラのデコルテ専用の美容液をつけ、顔から首、鎖骨にかけてのリンパの流れを意識しながら上から下へ。

「やらないと顔が首にかけてむくむような気がするので、朝晩の習慣になっています」

そんな彼女がもう一つこだわっているのが寝るときに使う枕です。

「高い枕で寝ると首にシワがついて定着してしまうと聞いたので、低い枕で寝ています。2〜3年前からはタオル枕で寝るよ

できる前に防ぐ！
できたシワも自分で消せる！

Parts Beauty
首 4

首シワがない モデルの秘密は 低い枕と3分 マッサージにあり！

年齢とともに個人差が激しくなるのが、首から鎖骨にかけてのデコルテゾーン。シワやたるみのない美しいデコルテを手に入れる秘密をご紹介します！

撮影：岡田千恵 / イラスト：にげなな / 編集：文/坂本美穂

お話をうかがったのは・・・

テラ自然整体院 二川敦院長

「筋線」に着目した独自の美顔・筋肉トレーニング法を提唱。今回教えていただくのは、首の筋肉をしなやかに鍛えるエクササイズ。(http://www10.plala.or.jp/tera-sei/)

「10分間集中美顔メイクング『筋線メイク』でキレイになる」 ¥1,260/ダイヤモンド社



衣理クリニック表参道 片桐衣理院長

女性ドクターならではの視点を生かした、内外両面からのアンチエイジング治療が人気。ご自身も白くシワひとつない美しいデコルテの持ち主。ホームケアのポイントと美容皮膚科での治療法をご紹介します。



「若く見えても首で年齢が分かる人は多いです。それは、首の皮膚は顔に比べて代謝が遅く、角質が厚くなったりくすみやすかったりするせい。保湿やUVケアを怠ると、首もとの老化は顔よりずっと早く進んでしまいます」(片桐衣理先生)

また首は約4〜5kgもある重い頭を支える役割も担っています。「年齢とともに首の筋肉が弱つてくると、重い頭を支えきれずに姿

勢が悪くなり、シワやたるみの原因に。首や胸もとを美しくしたいなら、外からのケアだけでなく内側の筋肉をしなやかに鍛えることも必要です」(二川敦先生)

首の筋肉を意識した姿勢を常に心がける、首にシワをつくらぬ低い枕で眠る、リンパマッサージを習慣にするなど、暮らしの中で、自分でできるネックケアはまだまだありそう。

「スキンケアはデコルテまでが顔だと考えて行くと、首のシワやシミ防止に、化粧水からUVクリームまでしっかりつけましょう。さらなる改善を望むなら、美容皮膚科へ相談するのも一つの方法です。何もしなければ老化が進むだけ。でも毎日のケアを続けていけば、何歳からでもデコルテは変わります。あきらめないで」(片桐衣理先生)

首もとは毎日のケア次第で必ず変わります

顔はメイクでごまかせても、年齢をごまかしきれないのが、首から鎖骨にかけてのデコルテの部分。深い横ジワやたるみ、角質が肥大化したイボなど、30代半ばからデコルテの老化はぐんと進みます。

「若く見えても首で年齢が分かる人は多いです。それは、首の皮膚は顔に比べて代謝が遅く、角質が厚くなったりくすみやすかったりするせい。保湿やUVケアを怠ると、首もとの老化は顔よりずっと早く進んでしまいます」(片桐衣理先生)

プロの手を借りれば、ラク～にきれいに！
治療法、痛み、効果のほどは？

気になることを、ライターKさんが体験取材
美容皮膚科で悩みのシワや
首イボは、どこまできれいになる？



見て見ぬふりしてきた自分のデコルテ。久しぶりに確認したらシワやイボが急増しているではないか！もはやスキンケアでは改善不可能。そこで片桐先生のクリニックへ。「イボはレーザーで削り、シワはケミカルピーリングで対処します。ピーリング後の肌にビタミンCやヒアルロン酸をイオン導入すれば肌全体の代謝が上がってシワやイボの予防にもなりますよ」と的確に診断を下す片桐先生。果たしてきれいなデコルテは実現可能なのか？ いざ体験！

30代半ばからボツボツで始めたイボ。しかも肌全体に以前はなかった小ジワがかなりより始めている。すべて老化のせせる集！

スタート！



1 ケミカルピーリング初体験
術後の肌には透明感が！

古い角質の結合をゆるめるためフルーツ酸をハケで2～3度塗布。しばらくおいた後、水に浸したスポンジでやさしく肌をぬぐう。多少むずがゆい刺激が。施術は15分程度でお手軽！

2 浸透しやすくなった肌に
イオン導入を行う

ピーリングで浸透力が高まっている肌に、ビタミンCやヒアルロン酸をイオン導入。ひんやり心地よいまま施術は終了。指で触れてみると赤ちゃんのようなやわらかな肌。感動ものだ。



3 レーザー照射は、痛みを緩和
する麻酔テープを貼ってから

衣理クリニックではレーザー治療時の痛みを緩和するために、麻酔テープを使用。イボやホクロのある場所に透明テープを貼って、20分ほど置くだけで麻酔完了。



4 イボや黒子を削り取るレーザー
照射時の痛みはほとんどなし！

片桐先生のゴッドハンドにより、イボのひとつずつにレーザー光を2～3回ずつ照射。ジジツという音とわずかに熱さを感じる程度。



今回お世話になったのは・・・
衣理クリニック表参道

内科診療をベースに、アンチエイジング・美容皮膚科・生活改善指導・メイクアップ・コスメティックアドバイスまで幅広く展開している人気のクリニック。今回行った施術＝首のケミカルピーリングはイオン導入も含めて¥10,000～。深いシワにはヒアルロン酸注射など、より積極的な治療をとる場合もある。また、CO₂レーザーによるイボ・黒子の除去は¥10,000～。イボや黒子の予防にはケミカルピーリングのほか、レチノイン酸というビタミンA誘導体の使用も有効。レチノイン酸の処方方クリニックのみ。そのほか詳しい治療メニューはホームページでチェックできる。http://eri-clinic.com/

●DATA●東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 営業時間は11:00～20:00。日曜・祝日は10:00～19:00 毎週火曜 第1・第3日曜定休

Exercise

都築由里子さんが
実践

タオル1本でゆがみが治る
腰・首運動

開いた骨盤を正常な位置に整える、枕を使った腰・首運動。本来は専用枕を使いますが、バスタオルを直径10cmになるように硬めに巻いたものでも代用可。「腰運動のあとに首運動を。この順番が大切です。30分ずつが理想ですが、3分からでもいいので毎日続けると効果が。首は細く長くなり、シワやたるみがなくなります」(都築さん)

まずは腰運動から始めます



1 膝を立て仰向けのまま
ゆっくり腹式呼吸

まず床に仰向けになり、両膝をそろえて立てます。両手をお腹に当てながらゆっくりと腹式呼吸を2～3分間続けます。左右の骨盤の間にある仙骨をゆるめ、腰をなだらかにする準備時間になります。

2 床と腰の隙間に
タオル枕を入れる

床と腰の間にタオル枕を差し込み、左右の手で上から枕を押しこめるようにして持ちます。できるだけウエストに近い部分を持つように。このとき、肩や肘がなるべく床から浮かないように気をつけましょう。

3 立てた両膝を肩幅で
左右に速く振る

両膝を肩幅の軌道で左右になるべく速く振ります。目安は1分間に125回くらい。時間は3～30分間。このとき足が浮かないように注意すること。終わったらゆっくり横向きになってタオル枕をはずします。

続いて首運動へ

1 首と床の隙間に
タオル枕を入れる

腰のエクササイズが終わった横向きの状態から仰向けの姿勢に戻ります。腰運動の2と同様に腹式呼吸を2～3分間続けたら、首の下にタオル枕を入れます。左右の手で枕をつかむように持ち、肩や肘はしっかり床につけて。



2 左右の耳たぶが
枕につくように首を振る

首を左右にできるだけ速く振ります。振り幅は耳たぶがタオル枕につくくらい。速さの目安は1分間に150回くらい。腰と同じ時間だけ振り、終わったら枕をはずしてゆっくり深呼吸をしながら数分間体を休ませます。



Pillow

片桐先生・松田佳子さん・
水越日麻さんが実践

シワ予防は低い枕が鉄則。
タオル枕ならコリも解消

首のシワの大きな原因の一つが就寝時に使う枕。高すぎる枕を使い続けていると、寝ている間に首が常に前に折れた状態になりシワが定着してしまいます。一般的には首を枕に置いたとき、自然に立っているような姿勢が保てる高さが理想だと言われています。「枕は首の湾曲を埋めるものだと思ってください。平らになるより少し反った方が気道がまっすぐになって呼吸もしやすいし、シワもつきません。ただし、首の湾曲の形は日によって変わります。そういう意味でも、巻き方次第で高さを自由に変えられるタオルを枕代わりに使うのはおすすめです」(片桐先生)



タオルの巻いた部分が首の下にくるように置き、巻き残りの部分が頭の下にくるように使っているという水越さん。松田さんは高さ2～3cmの枕にタオルで微調整を加えて寝ているそうです。