

# くらし知っ得 REAL SIMPLE JAPAN

「セルライト」ができたら

お尻や太ももの肌の表面がでこぼこしていて、たるみが気になるようなら、「セルライト」が原因となっている可能性が高い。セルライトの改善に役立つ方法を衣理クリニック表参道（東京・港）院長の片桐衣理さんに聞いた。

セルライトは皮下組織の血管が悪くなった結果、脂肪細胞が老廃物をため込んで大きく成長したものだ。触ると他の場所より冷たいのが特徴だ。一度できてしまうと、ダイエットなどで減らすことは難しく頑固に存在し続ける。体質などもありセルライトの完全な解消は難しいが、血流を改善することで軽減はできる。まず入浴はシャワーで済ませず、湯船につかり、出

た後にマッサージする。具体的に、ひざから太もものつけ根の部分（そけい部）に向け下から上へ、軽くねじるようにもみほぐす。身近にあるすりこぎなどを使い、下から上に引き上げるようにマッサージする方法もある。さするだけでも多少の効果があるので、五分間くらい毎日継続するのがおすすめ。このとき血流を上げたり、体を温めたりする効果のあるボディ用クリームを塗るのもよいだろう。

基礎代謝が低下している人は太りやすいだけでなく、セルライトもできやすい。日ごころからスポーツや適度な運動を行って、筋肉量を減らさないことも大切だ。

食事ではビタミンA、B群、Eをとるように気をつけよう。ゴマ、レバー、玄米、緑黄色野菜などを積極的に食べると効果的だ。そのほか、ストレス、睡眠不足などによっても血行不良が起るので、生活習慣にも気を配りたい。

（リアルシンブルシャパン編集部）

## 入浴後にもみほぐし



ひざからそけい部に向け脂肪をねじるようにマッサージする＝撮影・内山 功史

安全  
スマートフォン

友人などと手軽に連絡を取る手段として欠かせないものになっている携帯電話の電子メール機能。しかし、気付かぬうちに相手や周囲に迷惑をかけているケースをみかける。知っておきたい携帯メールのマナーについてまとめてみた。

まず、気を付けたいのが公共の場でのメール操作。メールの利用が許される状況であっても「周囲に不快感を与えないように受信音はもちろんボタンの操作音も忘れずオフにすべきだ」と携帯キャリアナリストの石川温さんは忠告する。マナーモードにしただけでは操作音が消えない機種もあるので、マニュアルを読んでオフに設定しよう。

早朝や深夜のメール送