モデル

水越日麻さん

Hina Mizukoshi

プロの手も借りて トラブルが起きない 肌をキープ。 こまめに手をかける 丁寧さと、積み重ねで 肌は磨かれます

©北田皇純

以前、田中宥久子さんに教えていただいた造顔マッサージはもう3年くらい、朝晩続けています」という水越さんは、日々の地道なケアの積み重ねを大事にする努力型。一方で、信頼するエステティシャンや皮膚科医の手も借りながら、肌状態をつねにキープ。「行きつけは花島汐南さんのサロン。肌だけでなく心とカラダ、両方のバランスを整えてくれます。また、ビタミンB・Cの内服薬を衣理クリニックで処方してもらっています。薬局では種類がたくさんあって、どれがいいのか迷ってしまいますが、クリニックだときちんと自分に合ったものを選んでもらえるので安心。肌が落ち込んでもすぐに先生に相談できるのが心強いですね」

このほか、眠くても疲れていても必ずクレンジングをして肌を清潔に保つ、月に3〜4回は寝る前に何も塗らず〝肌断食〟をする、ホットヨガで汗をかいて代謝をよくするなど、肌もカラダもすみずみまでケアを怠らない水越さん。「忙しいから」なんて言い訳こそ、肌の大敵かもしれない！

3

1

サロンやクリニックを上手に活用

1「リンパを徹底的に流すのでフェイスラインがすっきりして代謝もアップ。本格的な占いもしてもらえるので元気になりたいときは必ず」galaxy 予約はメールで。wonderful-fairwind51.y-k@ezweb.ne.jp フェイスリンパコース 45分 ¥9000 2「2週間に1度、ビタミンBとCの薬を処方してもらう」と水越さんが定期的に通うというのは、美容のプロからも信頼が篤い片桐衣理先生のクリニック。衣理クリニック表参道 住港区北青山3-5-30-4F ☎03-5786-0077 http://www.eri-clinic.com 初診料¥5250 3 愛用の高機能コスメはアスタキサンチン配合の美容液。「少量でもよくのびてしっとりします。ほのかな香りもお気に入り」アスタリューション（医薬部外品）30㎖ ¥5250／コーセー