

メディカルの力で手先まで「不老」を実現



衣理クリニック表参道 院長
片桐衣理さん

美容内科・美容皮膚科。最先端の医療技術と、豊かな経験に基づいた診療で、女性たちの美をサポート。丁寧なカウンセリングに定評があり、各界メディアからの信頼も高い。

「全身美容」を提唱する片桐先生のケア法は、フェイシャルと変わらないメディカルケアが定番だとか。「効果と持続性を追求したら、メディカルケアにたどり着きました。今は月に1回、ピーリング&イオン導入、2~3日に1回、レチノイン酸で肌を再生し、ツルピカ手肌を目指しています。また、毎日のケアにはフェイシャル用を使っています。保湿力があり、もちりとした質感に仕上げてくれるジェルをたっぷり塗るのが基本です」



高い保湿力。イオン導入
モイステーションジェル 120ml
¥730 衣理クリニック表参道

「特に美しくすべし！」

心は女性だけど男性の体で生まれ、2年前に戸籍も体も女性になった穂谷さんのテーマは「自分を磨き続けること」。「私は人生の初めから女性として生活できなかった分、「女」であることにハングリー。だから、自分の体は隅々まで磨きたい、特に人目に触れることの多い手や指は、常にキレイにするよう心がけています。一番気になっているのは、乾燥によるシワ。スキンケアのあとは顔になじませたものを手にもばし、保湿力の高いハンドクリームで潤いを守ります」

「ついつい手が荒れてしまう」という中野さんが目指すのは、手入れの行き届いた、エレガントに動く手だとか。「左右の指を組み合わせてストレッチをしたり、親指を中に入れたグーとパーを繰り返すと、関節の動きがスムーズになる感覚があり、むくみもスッキリ。もちろん、ハンドケア用コスメ選びにも余念がない。「クリームはしっかりと肌になじむ感覚と潤い効果でセレクト。また、エッセンシャルオイルで香りづけしたものなら、香りが残らずにずりフレッシュ効果も抜群。ローズやフルーティな香りを楽しんでいます」

- 1 肌にスッと馴染み、透明肌に、モイステーションフルーフハンドクリーム 72g ¥2520
- 2 植物成分がしっとり肌を保湿。ジェル状ハンドクリームローズ 40ml ¥4930



生活で手に触れるものに注意しているそう。「シャンプーや食器洗剤は絶対に合成成分が入ったものを使わず、ナチュラルなアイテムを選ぶようにしています。また、香りのよいハンドクリームや保湿力が高いのにベタつかないゲルを常備。手肌の乾きが気になったら、いつでも手入れをしています。その際はツボ押し&マッサージも欠かせないポイント。ツボを押しながら手のひらを広げ、指先から付け根へ向かってブッシュ。手首からひじまでマッサージすれば、血流がよくなり肌のハリやなめらかさがアップします」

- 1 成分約80%がセラミド。エッセンス化粧水 ユニクス 180g ¥3075
- 2 1の香り、アプロナチュールハンドクリーム(ガラス) 300ml ¥2560



「マッサージする日もあるぐらい、ママなケアを心がけています」という安藤さん。撮影の合間に手のひらをもんだり指回しをしていることも多いのだとか。「簡単なことですが、常にケアしている感覚が大切。ハンドクリームも持ち歩き、気がつくとき塗るようにしています。最近はずみか気になるので、美白効果のあるコエンリッチQ10を携帯中。自宅では保湿力のあるOPIのクリームをお風呂上がりや寝る前に2度塗りしています。爪にツヤがないと、手もくすんで見えるので、爪のケアも欠かせません。トップコートを塗った後、オイルをしっかりとみ込むことも習慣に」



- 1 高保湿効果。オーピー、アプロナチュールハンドクリーム 300ml ¥2560
- 2 美白効果。コエンリッチQ10ハンドクリーム 30g ¥650
- 3 オープンアプロナチュールハンドクリーム 72g ¥2520

「もししっかりマッサージ。そうすると甘皮のささくれなどができにくくなるんですよ。それから手のみずかき部分や、手を軽く握ると中指が手のひらにあたるところにある労宮というツボを押すと、疲労回復に効果的。自宅でゆっくりケアできるときは、ひじまでマッサージして腕全体の疲れを癒します。生活面では家事をするときは必ずゴム手袋をすること、ハンドクリームを常備して乾燥が気になったらケアすることを心がけています」



- 1 ユニクス ユニクス ハンドローション 250ml ¥2520
- 2 エッセンス アーデン エッセンスハンドクリーム 300ml ¥2560
- 3 アプロナチュール ハンドクリーム エルゴアプルー ハンドクリーム 300ml ¥2560

ヴァイオリニストにとって指は命、と宮本さん。「小さなケガも絶対にできないので、気を抜けません。また、乾燥させたくないで曇りの日も必ず日焼け止めを塗ります。ほかに気がついたらハンドクリームをなじませ、指を付け根から上へ引っ張って血行をよくするマッサージをしたり。楽器を弾いている時間が長いからエクササイズにしていると思いますが、朝むくみが気になるときは手をプンプン振るなどいろいろ試しています」



- 1 汗や水に強い。地方、ミネラルーム、アプロナチュールスーパーブロック SPF30+ PA+++ 30g ¥2520
- 2 カラーアップの香り。アプロナチュールフルーフハンドクリーム 72g ¥2520