

2大ポイントケアで若肌をキープ

秋冬

目もと・口もと 集中ケア

いよいよ肌の乾燥が気になる季節に突入！ 特に目もとや口もとの乾燥をほうっておくと、老けた印象になってしまいます。今のお肌をキープするためには、この時期の集中ケアが大事です。

撮影/横江 淳(モデル) 田中伸司(取材・物) イラスト/川島文子 ヘア&メイク/伊藤佳奈(ブリス) モデル/砂賀美希 編集協力/杉原千代美

ひと冬で、見た目年齢が
上がってしまうことも!?

「見た目年齢を左右するのは、肌のハリやなさ、や、シワです。特に目もとと口もとは下の写真でもわかるようにそれらが出やすい部分なのです」と花王研究員の進邦さん。目もとと口もとはよく動かすため、シワやたるみになりやすいのだとか。

美容皮膚科医の片桐先生も「目の周りの皮膚は皮脂分泌が少なくて皮膚が薄いため、ケアを怠ると乾燥しやすく、小ジワが出やすくなります」と集中ケアの大切さを指摘。

見た目年齢をひと冬で上げないために、目もと・口もとを老化させない習慣のチェックや、効果的なケア方法を教えてもらいました。

目もと・口もとの年代別変化の実態 (花王調べ)



目もと 細いシワが年齢とともに徐々に深くなる

30代ではまだうっすらした線が見える程度。乾燥ケアを怠り、「実年齢-見た目年齢」のまま年を重ねると、50代ではくっきりしたシワに!

口もと ただの線がたるみに変化!



30代はほろい線がうっすらと出ている程度。40代、50代になると、たるみが出て、深くなります。103ページで紹介するたるみケアで老化ストップを。



衣理クリニック表参道
院長

片桐衣理先生

独自の深い美意識に基づいた肌のお手入れ法を解説してくれる。衣理クリニック表参道西03(5786)0077 / <http://p://www.eri-clinic.com/>

してしまいがちな乾燥習慣をチェック!

まずは、毎日の生活習慣で、目もとと口もとを乾燥に追いやっていないかチェックして!
意外なところに落とし穴があるので、きちんとしていると思って、もう一度見直しましょう。

洗顔はもちろん、クレンジングでも目もとはこすらない

クレンジングのときに、マスカラやアイシャドウを落とそうとするあまり、ついつい目もとをこすってしまいがち。でもそれは、目もとに刺激を与えてシワの原因になるので厳禁です。こすらずにやさしくクレンジングすることが大切。



上のようにコットンでふき取るのは、摩擦が起きるのでNG。落とすにいくウォータープルーフのマスカラは、まつげだけをつまむようにして落としましょう。目もと全体は専用のクレンジングを使って、指でやさしくなじませるようにしながら落とすこと。



保水だけでは意味なし!!

水分を肌につけるとそのときは潤ったように感じますが、それは一瞬のこと。「水のスプレーはあまりおすすめしません。実はその水分と一緒に肌内部の水分も蒸発するので、かえって乾きやすくさせてしまうのです。水分をつけたら、上から油分でふたをしましょう」(片桐先生)。

ほうれい線やシワは決してなぞらないこと!

シワの溝に沿ってすり込むように、美容液やクリームを塗るのは、かえって逆効果です。「日常的な動作の癖と同じで、指でシワをなぞることによって、さらに溝を深く刻み込んでしまうことになるのです。ですから、決してなぞってはいけません。シワを垂直に引き伸ばしてから、やさしく塗るようにしてください」(片桐先生)。



寝不足は厳禁、質のよい眠りをとること!

寝不足の日は肌の調子が悪く感じるように、寝不足は美肌の敵です。「6時間以上は睡眠をとったほうが良いといわれますが、個人差がありますので、時間よりも、しっかりと休養できる質のよい睡眠をとることが大切」(片桐先生)。



ほおづえをつくなどの日常的動作にも要注意!

「ほおづえをつく、眉間を寄せる、同じ側を下にして寝るなど、日常的動作に癖がある人は、同じ部分を繰り返し圧迫することで、シワができやすくなります」(片桐先生)。肌に悪い動作をしていないか、もう一度確認してみてください。



洗顔後と風呂上がりにはすぐにケアが鉄則

肌を保護していた皮脂も落とされて、非常に乾きやすい状態なのが、洗顔後とお風呂上がり。「お風呂上がりに子どもの世話で忙しい人は、化粧水と乳液を混ぜたものを作っておくのがおすすめ。これできれいさずその場をしのごます」(片桐先生)。

たばこはビタミンCを破壊して肌をボロボロに!

たばこを吸うと血液中にニコチンが行き渡り、体内に蓄えられているビタミンCを破壊します。ビタミンCは美肌作りに欠かせない栄養素なので、減ってしまうと肌にも悪影響が。副流煙を吸うだけでも、肌の血流が悪くなり、老化の原因に。



若肌キープの目もと・口もとのケア方法

目もと・口もとの見た目年齢をキープする、効果的なケア法をご紹介します。
たった1つ実行するだけでも、1年後もハリのある若肌を保っているはず！

目まわりはやさしく トントンマッサージで血行促進！

皮膚が薄い目まわりは、皮膚をひっぱるようなマッサージはしないようにして、シワやシミの原因になるので、要注意です。

目もとのマッサージには
リッチなクリームを！



◆目もとのトラブルをケアする高機能クリーム。DEW スペリアアイクリームコンセントレート 20g ¥8,400/カネボウ化粧品



◆肌の深部に作用して、目もとのハリをよみがえらせてくれる、リッチな質感の美容液。コラックス EX アイ 18g ¥10,500/メナード



◆コクがあり目もとだけでなく、口もとにも効果大。ストレッチ エフェクター (医薬部外品) 20g ¥1,050(11/16発売)/リサージュ



目もとはこすったりもんだりせず、指の腹で軽くトントンとたく程度にクリームを塗りましょう。血行促進につながります。

目もと用美容液は リンパの流れに沿って塗る

目もとはとてもデリケートな部分なので、こすったりして刺激を与えるのは厳禁！ 目もと用の美容液を塗るときも注意が必要です。目もとにあまり圧を与えないように、薬指の腹を使ってケアしていきましょう。



いちばん力の入らない薬指の腹に美容液をとって、軽く置くようにしながらつけます。より効果上げるためには、リンパの流れに沿って、塗るとよいでしょう。上まぶたは目頭から目じりへ、下まぶたは目じりから目頭へと、腹指を力を入れないようにつけていきます。



目もと用
デイリーケアは
コレ

◆目もとにピンとしたハリが実感できる美容液。エスブリーク プレシャス アイセラム 15g ¥3,675(編集部調べ)/ポーテド コーサー



◆ジェルのような軽いつけ心地のクリームで、目もとがしっとり潤う。オール アバウト アイ 14g ¥4,410/クリニーク ラボラトリーズ



◆目もとにスッとなじみやすいのが特徴。アクアレーベル 大人の目尻ハリで満たす美容液 20g ¥1,890(編集部調べ)/資生堂



温冷アイマスクで目もとすっきり！

目もとを温めたり、冷やしたりを繰り返すと血行が促進され、くすみやむくみがすっきりします。市販の温冷アイマスクを活用してもOKです。



「冷やした目もと用美容液を湿したコットン」と「レンジで温めた蒸しタオル」を5分ずつ目もとに交互に置いて。ただし、水を含ませたタオルはその水を乾燥させるので、タオルにラップを巻いて、水分が目もとにつかないようにするのがポイントです。

手間なしの
便利アイテムも
あります



◆冷たい感触が目もと全体を覆ってくれて気持ちいい。目もとひんやりシート5枚 ¥493/小林製薬



◆約40℃の蒸気が目もとを包む、めぐりズム蒸気でホットアイマスク カモミールジンジャーの香り5枚 オープン価格/花王

「乾いたなあ」と 感じたら、 外出先でもON!

外出先で肌の乾きを感じたら、乳液を活用するのがおすすめ。「乳液でひたひたにしたコットンをファスナーつきのビニール袋の中に入れて携帯すると便利です」(片桐先生)。



乳液を含ませたコットンで、乾いた部分を軽くふき取るようにして肌に潤いを。その上から、ファンデーションでおさえれば、テカリも気になりません。

**気になるほおのたるみは
引き上げてからクリームを塗る**

口もとにハリを出すには、まずほおのたるみをなくすことが大事です。クリームを塗る前に、たるみを手で引き上げて。



左の写真のように、たるみによってできた線を、手で引き上げるようにし(上)、もう片方の手の指で線に対して直角に下から上へ引き上げるように塗ります(下)。なぜならだけでなく、下から上へが大切。たるみがなくなれば、口もとにハリが戻って、若さも戻ります。



口もと用の
デイリーケアは
コレ

●抗酸化作用、保湿効果にすぐれた美容液、ジュジュ アクアモイストプライム ハリ・弾力美容液 30ml ¥2,310/ジュジュ化粧品



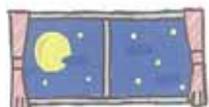
●水分をしっかりと抱え込んで蒸がさない保湿美容液、イリュウム セルフモイストプログラム 30g ¥5,040/マックスファクター



●ピンとしたハリを毎日で、化粧ノリもアップ、ソフィーナ ボーテ リンクル美容液 25ml ¥4,935(医薬部外品)/花王ソフィーナ

**ケア時間のない人は
ナイトマスクを活用して**

子どもがいるなど、スキンケアになかなか時間がとれない人は、塗ったまま寝ればOKのナイトマスクを活用して。寝ている間にうるツヤ肌になれます。



洗い流さず
そのまま使える
タイプを!

洗い流さずそのまま引き締め、ハリのある肌へ導く。コルセス コンセントレート ナイトマスク 1.5ml × 10個 ¥8,400/アルピオン



●一晩のマスク効果で、翌朝はぷるぷるの肌に、フレッシュル モイストリフトナイトコラゲップ N 40g ¥1,890/カネボウ化粧品



目もとの
保湿マスクは
コレ

●ひんやりした感触が気持ちいい! モイスター サージ リフレッシングアイマスク 10セット ¥3,150/クリニーク ラボラトリーズ

●ゼリーのような質感のシートが目もとを潤す。イリュウム コラゲニングアイ ジェリーズ 10セット ¥3,675/マックスファクター



●高い密閉効果のあるシート。ソフィーナ ボーテ リンクル美容シート 12セット ¥2,825(医薬部外品)/花王ソフィーナ



**目もとのハリ対策には
シートマスクが効果的!**

目もとのハリをなすには、専用のマスクが手軽で便利。「目もとのマスクは少し動いたくらいでは取れません。マスクをつけたまま家事をすることができるので時間を有効に使えます」(進邦さん)。

**口まわりのリフトアップは
ツボ押しが効果的!**

目もとと同様に、こするとシワの原因になるので、気持ちいいと思える部分を適度にツボ押ししていくのがおすすめです。



ツボ押しにはマッサージ美容液orクリームを!



●なめらかなのびのあるマッサージ用美容液なので顔に負担なくケアすることができる。フォルリファイナー 40g ¥5,250/ベキュア



●つけた瞬間から、弾み返るような弾力を実感。SK-II サインズ リンクル セラム 30g ¥14,175(医薬部外品)/マックスファクター



●高保湿で弾力が復活。DEW スベリア EX クリーム ファイナライザー (医薬部外品) 30g ¥21,000/カネボウ化粧品(11/16発売)

中強の力でイキ気持ちいい程度に押し。[押しだけでも、顔の凝りがはぐれ、リンパの流れも良くなるので、顔色がよくなったのを感じますよ](片桐先生)

●透明感のある肌へと導くマッサージ用。エリクセル シュベリエル バイタライズマッサージ 100g ¥3,675(医薬部外品)/資生堂



●軽い感触でとろけるようになじみ、べたつき感もなし。グランデース アミノ バイタライズクリーム 40g ¥6,300/コーセー



**暖房による乾きには
加湿器が必須!**

加湿器も上手に利用して。「顔の近くで加湿器をかけると肌を乾燥させるのでNG。顔から離れた場所に置いて、部屋全体に湿度が回るようにして」(片桐先生)。

