



衣理クリニック表参道
院長

片桐衣理先生
PROFILE

美容皮膚科・美容内
科医。効果的&きめこ
まかな治療に定評が
雑誌、TVなどでも美
容&健康術をアドバイ
ス。http://www.eri
clinic.com

ご協力ください
美容セレブの
方々

クチコミ

年末年始

撮影／横田裕美子<スタジオ
バンバン> イラスト／進藤や
す子 プロセスモデル／鷺尾
春果 取材・文／白倉綾子
デザイン／吉村清香
●取材店リストは最終ペー
ジ、またはサイトのトップペ
ージにあります。



今こそ、お疲れ肌を立て直すチャンス！

隙なし美容計画

師走の忙しさに加え、クリスマス、忘年会、新年会などイベントも目白押しの年末年始。体だけでなく、お肌もボロボロになりがち。そこで、お疲れ肌をすぐに回復&ダメージを受けにくい肌の土台づくりテクを、美容セレブたちが紹介します。

肌をじっくり立て直したい!

おすすめアイテム&テク

うわべだけのケアではすぐに乾燥やお疲れ肌に逆戻り! 「急がば回れ」と言うけれど、着実に肌トラブルを解消したいなら、土台からしっかり立て直しを図って。

おすすめ

2

不調肌にはピーリング、
マッサージ、マスクの
フルコースで

ピーリングで吸い込みのいい状態にしてオイルマッサージ。仕上げにシートマスクを。半身浴をしながら行うとエステ気分

さらりとした低刺激ピーリング。ゴワつきをオフし、肌の生まれ変わりを助ける。タカミスキンピール 30ml 7,500円/タカミラボ



エッセンシャルオイルと天然ビタミンE入りの万能オイル。パティカ オーガニック セラム 50ml 8,400円/エクスぺール・ポーチ

アミノ酸を奥まで届けて肌の水分量を上げ、ハリ感をUP!。ジーノアミノシュティカル マスク 6枚入り 5,040円/ジーノ

おすすめ

1

うるつや透明肌には
クレンジング&保湿
のWマスクがおすすめ



片桐衣理先生

ガスールのクレイ粉末は、ゆるめに水で溶いて顔や全身にパック。そのあとロクシタンのクリームでマスクし、うるおいを補給して

洗浄力と保湿力を備えたモロッコ産のクレイ。クレンジング、パック、シャンプーに。ガスール 粉末 150g 630円/ナイアード



みずみずしさとうるおいをとり戻す高保湿のクリームマスク。イモテル マスククリーム 125ml 10,500円/ロクシタン ジャパン

おすすめ

落ち込んだ肌が みるみる元気を回復 する集中プログラム

凍結乾燥の緑茶パウダーと高麗人参などを配合した美容液を、使う際にブレンド。4週間の集中ケアですが1週間で肌の違いを実感

肌に活力を。タイムレスポンス コンセントレート(エマルジョン×4本、パウダー×4本) 57,750円/アモーレパシフィックジャパン

おすすめ

たるみ、シミ、シワetc. を改善するエステ級の 酵素パックを試して

炭酸ガス入りのジェルに美容成分を含んだ顆粒を混ぜればパックのでき上がり。20～30分パックするので、ラップで覆うと効果倍増

エステで行われる酵素パックを手軽に自宅で。肌悩みをオールケア。スパ オキシジェル 6回分 9,660円/ドクターメディオン



片桐衣理先生

お風呂に入りながら フェイスサイズで顔筋を鍛える

年末年始はいつもと違うライフスタイルになりがちで、そのせいで顔の筋力もたるみます。顔の筋肉を意識したフェイスエクササイズを取り入れて、すっきりとした顔立ちに



6

おでこに手をあて、おでこの筋肉は動かさずに目をグッと吊り上げて閉じる、を3回。

5

首を左右前後に倒してむくみをとる。首を倒したとき1～5までゆっくり数えて。3セット。

4

顔は正面を向いて、「い」と「え」の口の形を交互に10回繰り返して口輪筋を鍛える。

3

両手を交差し、首のつけ根を押さえる。舌を鼻先に突き出し、あごを上げて10秒キープ。

2

反対側も同様に、あご先から耳下のリンパまで流して。左右3回行う。

1

手をグーにして、人さし指のつけ根の骨で、あご先から耳下のリンパをマッサージ。



美容のプロの
お墨付き

今こそ行きたい

衣理クリニック 表参道



片桐衣理先生

年末年始こそシミとり
レーザーのチャンス



「シミやホクロなどの除去は施術から回復まで1週間前後かかるので、休暇中に行うのがいいですね。施術後の日常のケアは私が開発した保湿化粧水やクリームなどのお手入れがおすすめ」

DATA

③東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F

☎03-5786-0077(完全予約制) ⑤

11:00~20:00(土曜・日曜・祝日10:00

~19:00) ⑥火曜、第1・2・3日曜

[料金]シミとりレーザー(年間保証)

31,500円~など。※保険適用外

www.eri-clinic.com

(右) イースベシヤル アクティブクリーム

AO 30g 21,000円、(左)同 モイスチャー

ローション 150ml 7,350円

