

スキンケア & マッサージで美肌をゲット!

# ポイントケアで

# エイジレスな肌になる

ほうれい線の深さや目もとのたるみ、くすみなど、気になる老化のサインはありませんか？  
それらは、悩みポイント別にスキンケア方法を変えて、効果的なマッサージを行えば取り戻すことができるのです！  
美容内科 片桐衣理子（しーりー） マルチメディア編集 片桐衣理子（しーりー）

正確なスキンケアと  
筋肉マッサージで  
エイジレスケア!

ふと鏡を見て「最近、実年齢より老けて見えるな」と思うことはありませんか？ 20代後半からお肌の老化は始まっているのです。  
特に、「ほうれい線」や「目もとのたるみやくすみ」「ほおの毛穴の開き」の3つのポイントは老化のサイン。「レタスクラブ」読者世代ならこの3つを元に戻すだけでエイジレスな肌になります。  
「正しくケアしているのじゃないの」とでは、肌本来の機能が逆ってきます。その機能を高めることが

教えてくれたのは…



美容内科医、皮膚科医、「衣理クリニック」院長。女性ならではの繊細な視点から、肌や体の悩みに対応してくれると評判。衣理クリニック 東京都03(57)86(0077) <http://iri-clinic.com>

アンチエイジングデザイナー、効果的なアンチエイジングやリアレンジングを行なう「顔のスタイルM」の代表。スタイルM 03(5771)1150 <http://www.style-m.jp/>

老化防止にもつながるので、気になるポイントは特にきちんとケアしなければなりません（片桐先生）。  
さらに、肌表面だけでなく、内部を刺激する村木宏衣さん独自のマッサージを行えば、ホームケアはより効果的になるそう。  
「マッサージによって、内部の筋肉を鍛えることで、血行がよくなり、代謝も上がります。すると、たるみが引き上がり、くすみがすっきりしたりします」（村木さん）。  
気になるポイントを見つけたら、ここで紹介する正しいスキンケアとマッサージで、エイジレスな肌を目指しましょう！