

お話を伺ったのは…

衣理クリニック

院長 片桐衣理先生

大学卒業後、都内美容クリニック院長を経て、2001年に衣理クリニックを開業。効率的かつ繊やかな治療で各界セブ達からも信頼が厚い。



30代からの  
スキンケアで  
大切なコト

# 私が選んだ

10代、20代の頃と同じスキンケアでは十分ではありません。化粧品

30代からのサビない  
スキンケア4ヶ条

その1

まずは基本  
ステップを  
きちんと

「いろいろ試してきてたどり着いた私の結論は、基本のステップが大切ということ。高価な化粧品よりも、しっかりと効果的ですよ」片桐先生。「クリニックに来る方も、基本のステップを守るだけでそのほとんどは肌が回復します」草野先生、基本の4ステップを必ず守って年齢に負けない肌の基礎作りをしましょう。

基本の4ステップ

1. クレンジング
2. 洗顔
3. 化粧水
4. クリーム

その2

保湿を一番大切に！  
ひと手間で効果倍増

老化の大敵、乾燥を防ぐには保湿が第一！「化粧水の使い方がいい加減な人が多いのが気になります。手拭きして、ある程度手の体温を添わせてから使うことを心がけて」草野先生。「化粧水の2度つけがオススメ。一度肌に浸透させてから再度つけて化粧水をしっかりと浸透させましょう」片桐先生、せっかくのケアもいっしょに加減にやっついたらダメ！ひと手間を惜しまず、隅々まで潤いを浸透させて。

その3

アンチエイジング  
アイテムは美容液  
から取り入れて

種類も豊富なアンチエイジングアイテム。何を使っても送らる美容液から取り入れるのがオススメ。「正しい保湿クリームなどの塗布が本来に必要になるのは40代くらいから、30代では水溶性の潤いが必要なので、まずは美容液から取り入れてみて」草野先生。

その4

30代は自分に合った  
アイテムを  
見極めるチャンス

今までのスキンケアで物足りないなと感じたら、アイテムを見直すチャンス。「多くのアイテムを一度に買ってしまうのではなく、ひとつひとつのアイテムの使用感をためて満足できないものは買えていき、少しずつアイテムを増やしていくといいですよ」片桐先生。



**1 目元や首もとにも使えるクリーム**

ビタミンCを中心に、抗酸化作用の高いコエンザイムQ10やピクノジェノール、美白剤を配合した、究極のアンチエイジングクリーム。アクティブクリームAD 30g ¥21,000 (イースペシャル/片桐衣理クリニック ☎ 03-5786-0077)

**2 低刺激で安心 吸収率の高さも○**

すぐれた保湿成分のヒアルロン酸と酵母エキスでしっかりと保湿する、皮膚刺激の少ない化粧水。モイスターローション 150ml ¥7,350 (イースペシャル/片桐衣理クリニック ☎ 03-5786-0077)

**3 活性酸素を除去し コラーゲン合成を促進**

肌の老化が気になる方の全ての悩み(シミ・シワ・たるみ・ニキビ・毛穴など)に対応。オイルフリーでビタミンCを素早く肌に浸透させる美容液。セラム20 15ml ¥9,450 (スキンシューティカルズ/片桐衣理クリニック ☎ 03-5786-0077)

**4 使用後すぐに効果実感 たるんだ肌のハリが復活**

通常の3倍の最強抗酸化物質アルファリポ酸が老化したお肌に弾力を与える。皮膚の伝達細胞に弾力を作るという力を記憶させるように働きかける画期的な美容液。ペリコン フェイスファIRMING・アクティベーター(片桐さん私物)



衣理クリニック  
片桐衣理さん  
大学卒業後、都内美容クリニック院長を経て、2001年衣理クリニックを開業。著書に『片桐衣理のピロオディック スキンケア』  
www.eri-clinic.com



**シンプルイズベスト！  
肌に必要なものを見極めて**

アンチエイジングに目覚めたのは中学生の頃。四年代で肌がキレイな人とういうでない人の個体差が気になったことあります。

「シンプルイズベスト」といふことにはたどりつき今は保湿中心に基本ステップを重視したケアをしています。

始まりです。以後色々なコスメを試し続けて、一時はコスメシブシーに陥っていたのですが、結局シンプルが一番だ

2

4