

新発想

ストレスが
老化の原因だった!

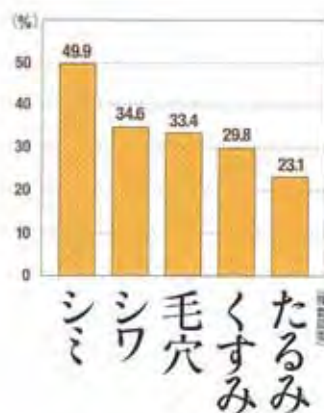
うっとり保湿 スキんケア

最近顔色がさえない、なんだか老けた気がする……。
そう感じている人は、イライラがちではありませんか?
今回は、ストレスフルな人こそ実践してほしい、
「うっとり保湿ケア」をご提案。心地いいと脳で感じる、
この「うっとりする気持ち」が最強のアンチエイジングなのです。

撮影/高木重孝(人物) JOHN CHA(緑物)
ヘアメイク/加藤理奈 LA DONNA スタイル/木川昌彦
モデル/山本佳代子 構成・文/小内衣子 PRIMA DONNA

Q ルチェーレ! 世代の肌悩みは?

※2009年8月雑誌掲載「世代別購入行動調査」より40代を比較



RELAXING SKINCARE for anti-aging

イライラが
老けの原因!
特効薬は
「リラックス保湿」

夫や子どもとの関係や、家事、仕事で生じるストレス。これはそう簡単になくなるものではありません。でもストレスをためると、肌機能が低下してシミやシワ、くすみなど目に見える老化に直結してしまうのも事実。皮膚科医の片桐衣理先生も「4月、5月は、肌の過敏を訴えて来院する40代女性が増加します。季節の変わり目で自律神経の働きや免疫力が低下するのが原因

美人ホルモン「DHEA」とは?

男性ホルモンの前駆物質で、女性にとっては代謝が上がり、肌も身体も元気になることから「抗老化ホルモン」ともいわれています。加齢だけでなくイライラ、怒りなどストレスによっても減少し、肌の老化に影響すると考えられています。

「DHEA」を減らさないために心がけたい生活習慣

1 夜の肌のお手入れは「儀式」として演出する

自分のスペシャル時間として、アロマキャンドルや、好きな音楽をかけるといった演出を。

2 3分以内でできる美容からスタート

ハンドクリームを塗る動作に「リラックス」ケアするを、すき時間としてこれだけ手をかけるのが重要。

3 シンデレラタイム(22~26時)を大事にする

この時間のお手入れや美容ケアがもとで、自律神経を休ませると、肌にも好影響が

ですが、不規則な生活リズムや、ストレスを抱えていることのほうが主原因」と分析。さらに、美人ホルモンといわれる「DHEA」がストレスによって、減少していることも指摘します。

また美容研究家の小林ひろ美さんも「毎日たった3分でも、自分の気持ち(機嫌)がよくなる時間を作る」ことが大切」と、一日の最後にいい香りや音楽で五感をリラックスさせると、翌朝の肌が断然違うと力説します。

そこで今回は、小林さん流・簡単リラックスケア法と、優秀保湿アイテムを紹介。継続は力なり。楽しく続けられることから、今すぐ始めてみて。

美・ファイン研究所主宰

小林ひろ美さん

美容アドバイザー、44歳で子育てや家事をこなしつつ、通るような美肌の持ち主。美容だけでなく、アロマなどホタルの視点からライフスタイルの提案を行う。新著は「18歳10歳若返る! 朝美容夜美容」(メディアファクトリー)



衣理クリニック表参道院長 片桐衣理先生

内科・美容皮膚科医。その効果的、かつきめ細やかな治療のアドバイスには定評があり、女優・モデルからも絶大な支持を得ている。新著は「片桐衣理のピロディックススキんケア」(しよういん)



お話を伺ったのは……