

美容賢者に聞く

「5年後、-5歳」でいるために今すべきこと

30歳という壁を越えたのに、-5歳以上の美肌を持つ美の賢者たち。3人に共通する年齢不詳の肌はなにものにも替え難い説得力に。そこで自身のケアはもちろん、プロの視点から今すべきケア法を伝授

基礎筋力が30歳の肌を救う!?

「個人差はありますが、25歳から30歳にかけて、肌の「復元力」の低下が始まります。復元力—それは皮膚の代謝の総称—と言います片桐さん

加えて、20代後半からは仕事をまかされるケースが多く、ついがんばりすぎてしまう。日々、女性の肌に触れる Hanaseさんは、「自分と向き合う時間も少なく、肌にながり必要かわからない人がほとんど」を把握せず、高機能コスメやベスティーライズコスメに手を出してしまっ「高麗なアイテムを使って是非肌をいさぐでいていないなら、意味がありません。30歳を過ぎたら、基礎筋力をつけることが大事(片桐さん)基礎筋力の力が「保湿」。肌が乾燥すると、油分はみずから分泌できないが、水分は外から補わなくてはならない。エイジレスに肌づくりに水分補給が必須。水分を補うには肌の水分量を「マイナス」するのは非

今、すべきはクレンジングの道び方とケア法を見直すこと。これだけで肌は変わります

片桐さん



片桐さんおススメ



肌の保湿を守りながら毛穴の汚れのみを落とすジェルクレンジング。保湿成分とアミノ酸配合。ごく少量のすすぎだけで落ちた皮脂も肌の血行を。イースワシタル クレンジングジェル 200ml 5290円・次弾クレンジング

効率です。クレンジングからの保湿がおすすめですが(片桐さん)同じく、保湿の重要性を語る Hanaseさんが大事だというのが化粧水。「お客様には、ローション1本ケア、すすりすすりすすり。肌の保湿の、肌質の保湿が足りない手頃な価格のもの、肌の保湿が足りないときは保湿効果のあるローション水」というように

血流をUPさせるマッサージは絶対

年齢を重ねるとつれて表皮化する、肌の下降現象(頸、目元、口元は腸管に表れます。実は肌の内部では見た目よりも早く老化が進んでいます」という市川さん。これは加齢や環境ストレスによる、血液やリンパの滞りが大きな原因。鏡を見て下階現象に気付いたら、新鮮な酸素や栄養素を肌の隅々まで届け、肌代謝を上げるケアを取り入れよう。

「マッサージは肌代謝を上上げるのに有効的。特に首を重点的に。首の通りをよくすることで血流はよくなります(Hanaseさん)また市川さんが推奨するのは、季節を問わずに保湿ケア。「潤いのヴェルが乾燥を防ぎます(市川さん)。30代に必要なのは、保湿と同時に血液を上げる技を身に付けること。マッサージをすることで栄養分の浸透もよくなり、数年前のようになら

Q 顔のパーツで衰えを感じる場所は?

- 1位 目尻や目元
- 2位 フェイスライン
- 3位 首
- 4位 ほうれい線
- 5位 おでこ

1位は乾燥が原因になる目元。くすみや目のシワなど悩みます。[30歳を境にクマが消えなくなりました](30歳・保賢者)

Q 最近、顔で感じるトラブルは?

- 1位 毛穴
- 2位 シミ
- 3位 乾燥
- 4位 シワ
- 5位 くすみ

「最近にオレンジの皮のように毛穴が目立つようになりました」(29歳・会社員)。1位はシワも増えた。たるみも毛穴の開きの原因。

Q 最近、肌の疲れや衰えを感じますか?



「前日の肌ダメージが溜りも溜らなくなった」(31歳・資料科助手)ほか、肌の衰えに気が付いている人は、実に90%以上もいる。

私の肌は一体
見た目マイナス何歳？
チェックしてみよう！

あなたの肌で該当する
9つの項目にチェックを
して見て

- メイク中、キュッと目を閉じながら、
顔に力を入れると、**目尻&口の横に
ちりめんじわ**ができる
- 朝起きると、**目の跡**が消えにくい
- Tゾーンの皮膚が**気**になる
- 会社やプライベートで
イライラすることが多い
- 毎夜、**ダブルクレンジング**をしている
- 週に一度は、**夜メイクを落とさずに
寝てしまう**
- 平均睡眠時間が**6時間以内**である
- 拭き取るタイプ化粧水、
クレンジング**はよく使う
- 高額コスメ**や、**香**でいいと言われる
話題のアイテムをできるだけ
購入するようにしている

チェック項目が0~2個の場合

見た目-5歳のウルブル肌

年齢を新んでも、老けて見えないエイジレス肌。スキンケアや製品の
選び方、そして生活習慣もバッチリ。肌はしっかり潤っています。
今日から、クレンジングの重要性や自宅でもできるマッサージ法を取
り入れ、より肌に働きをすれば-10歳もすぐそこ！

チェック項目が3~4個の場合

見た目-2歳のちょい若肌

年齢とともに、肌の老化も進んでいるものの、肌の水分量はギリギ
リ、セーフ。まずはコットンで化粧水を肌なじませ、その後、手
でたっぷり付け、ダブルクレンジングを行えば、-5歳は夢じゃ
ない！ まずは基礎肌力を上げよう

チェック項目が5~6個の場合

見た目±0歳の年相応肌

実年齢と見た目年齢が同じのプラスマイナス0歳肌。「年相応なら
は、安心」と思っている人は、とても危険。すでに肌内部では老化
が始まっている。ここから一気に肌老化は加速するから、今すぐ化
粧品の見直しをし、付け方を改めて、また肌の洗いすぎは禁物！

チェック項目が7個以上の場合

見た目+5歳のオバ老け肌

今の肌状態は、実年齢よりプラス5歳、またはそれ以上のオバ肌。
原因は、肌の水分保持能力が奪われる。まずは水分が行き届く肌
環境をつくらう。クレンジングは洗すぎず、化粧水は二度塗り、
インナーケアも取り入れ、肌代謝を上げて



片桐衣理さん



片桐衣理さん



片桐衣理さん

片桐衣理さん
美容クリニック美容師
美容皮膚科・内科科長。長い臨床経験に
培った専門・専科からの豊富なアプ
ローチと最新のマシンで最新のセラ
ピからも最大効果を期待できる。03-03-07
86-0077 http://www.ami-clinic.com

がよみがえる。
**毎日肌に触れること
これで老化は防げる**

年齢を大きく左右する肌力、すな
わち、水分保持力。毎日肌に触れ
ることで実感できる。
「化粧水を付ける際、手でやさしく
押し、水と離すとき、肌にと
れだけ吸着力があるから、日々肌
力は確実できます」(片桐さん)

朝夜肌のハリ、やわらかさから
肌の調子が変われば、行うスキンケ
アも変わる。
「夜に自分の多い食事を取りすぎた
ら、翌朝の肌がいつもと違うのは當
然。それを感じ取れるのは、自分の
目と鼻だけ。肌に触れ、足りないも
のを感知したら、加える。過剰の場合
は減らす」といった商品の使い分け

も大抵「Hannahさん」
また、肌に触れることで、肌表面
の温度も変わってくるよ。と、
「マッサージで血流がよくなるよ、
肌の温度は上昇します。これは私た
ちの肌にとっても大層なケアで
す」(片桐さん)

美の第一線を支撑する美容士たちが
共通して語るのは「肌を愛する」と。
「美の第一線を支撑する美容士たちが
共通して語るのは「肌を愛する」と」



Q 30歳を過ぎて感じる肌の悩みは？

- 1位 鼻やおの毛穴が目立つ
- 2位 透明感がなくなった
- 3位 目尻や目元のシワが目立つようになった
- 4位 吹き出物が治りにくい
- 5位 肌がかさつく

本誌を見れば、一冊
巻、30歳を過ぎると、
一気に増える肌の悩
い。【電】電、シワが
増え、肌をみるのも
イヤ！(32歳 専業主婦)