

顔と頭皮へのダブルアプローチが鍵

# 今日から はじめる たるみ解消ケア

フェイスラインのもたつきや、しずく形に垂れ下がった毛穴……。  
40代に突入すると、鏡を見てハッとするほどたるんだ肌には、  
焦りを感じる人も多いはず。

ハリのある肌を取り戻すには、顔のエイジングケアとともに、  
頭皮のケアもあわせて行うことが大切です。

これまでのお手入れで効果が出ないと嘆いている人にこそ  
試してほしい、ダブルアプローチをご紹介します。

40代以降に多くなる肌の悩みが、  
加齢によるたるみ。皮膚科医の片  
桐衣理先生によれば、日々のお手  
入れ次第で、その度合いが変わっ  
てくるといいます。

「年齢を重ねるにつれて、弾力の

元となるコラーゲンやエラスチンといった皮膚内のたんぱく質が減るうえ、土台となる筋肉が痩せて脂肪がつきやすくなるため、たるみを完全に食い止めることはできません。しかし、諦めずにお手入れをすれば、その速度を緩やかにすることは可能なのです」

お手入れのポイントとは、2つ。

ひとつは、コラーゲン産生を助ける化粧品を取り入れること。「化粧品」の効果を最大限に引き出すには、まず肌の保湿を意識することが大切です。しっとり潤った肌をキープし正常な肌状態を保てれば、与えた成分がしっかりと浸透し、肌表面のハリが高まります。間違っても肌をもとも持っている潤いを奪わないように、洗顔方法から見直すことが重要です。

もうひとつは、血行促進。

「肌」に与えた成分をすみずみに巡らせるために、マッサージは欠かせません。顔はもちろん、その上にある頭皮にも目を向けて。両方をマッサージすることで、より血行が促されます。頭皮環境を整えれば地肌を引き締まり、髪をアップスタイルにしたときのような顔のリフトアップ効果も期待できるはずです」

## 〈おすすめマッサージ法〉

### ●頭皮

皮膚が丈夫な頭皮は、力をしっかり入れてほくしてもOK。週に1度は、オイルかジェルのクレンジング料を使ってマッサージすれば、頭皮がすっきりして状態も改善



耳から上の頭頂部を指の腹で撫み、耳の上から頭頂部までを、上下に3回ほどこする。後頭部も同じようにマッサージを

### ●顔

むやみに力を入れたり、こすったりするのは厳禁。肌の滑りをよくするマッサージ料を使うか、美容液やクリームなどを塗るのと一緒に行って



1 頬は、指を揃えて平らな面をつくり、鼻の脇から外側へ、やさしく押さえては離す動きを繰り返す。指を引きずって滑らせないこと



2 頬は頬と同様に指を揃えて、下から上へ向かって引き上げる。たるみを押し上げる要領で、軽く圧を加えながら行うのがポイント



3 フェイスラインは、親指と人差し指で顎の骨を挟み、脂肪や老廃物を押し流すつもりで、顎先から耳の付け根までこすり上げる

### ●お話を伺った方 片桐衣理

かたぎり えり / 美容皮膚科・内科医、  
「衣理クリニック表参道」院長。エイジングケアをはじめ美容全般のアドバイスが人気。http://www.eri-clinic.com

