

セルフケア

5

見えるパーツの  
老けないケア

年齢が最も表れる?!

凝りとりストレッチ&  
ガーゼパックで

# 首と手の シワを消す

年齢に手に感じる皺者は45.9%、首に感じる皺者は51.0%もいます。顔の肌はしっかりケアしていても、首と手のケアがおろそかだと、年齢以上に老けて見られてしまいそう。今すぐに始められるセルフケアを紹介します。

構成・文 / 大塚宗純子(編集) 写真 / 鈴木 空  
スタイリング / 藤野 未子 ヘアメイク / 佐田 陽子 モデル / 津山 祐子  
イラスト / 三嶋 真青 デザイン / ビーワークス

顔が若く見える人でも、首や手のシワを見ると年齢が隠せない……。そう思ったことが一度はあるだろうか。「首は、頭と比べて重い部分を支えているので、常に重力の影響を受けてシワができやすい。体の中でも圧倒的に老化しやすい部位なのです」と話すのは、女性の肌事情に詳しい、衣理クリニク表参道(東京都港区)の片桐衣理院長。加えて、デスクワークなどで猫背姿勢になったり、寝るときに枕が高かったりすると、シワが深く刻まれてしまう。

首と手は「姿勢シワ」や「乾燥シワ」ができやすい

首

寝姿勢や猫背で  
シワができる

デスクワークなどで下向きの時間が長く、猫背になっている人は、首に横シワが入りやすい。猫背姿勢で首まわりが凝ったまま高い枕で寝るとシワが定着する。



手

洗剤などの刺激で  
水分が失われる

あらゆる作業に使われる手。特に、家事や掃除といった水仕事では皮膚が濡れて肌の水分が失われやすい。そのため肌が荒れて乾燥し、シワの原因になる。



一方、手が老けやすいのは「手を使うたびに物理的な刺激にさらされるので、角質がたまったり皮脂が奪われたりして、肌が乾燥しやすいから」(片桐院長)。かさついた肌には乾燥シワは、肌が荒れて乾燥している証だ。

凝りとり

ストレッチでシワ消し

保湿

& ガーゼパックでシワ消し