

5年で1cm、顔がのびる!?!
重力こそ美の最大の敵なり!

たるみ に喝 勝つ!

知っていましたか? 私たちの顔は、5年で平均1cmも伸びるということを。小さいシミや細かいシワより確実に老けた印象をもたらす、恐怖の老化現象「たるみ」。オペレーサーに踏み切る前に私たちにできることがまだまだあります! 断固としてたるみにNOを突きつける、渾身の緊急リポート。

撮影/株式会社統一(COHO)人物、古川佳、神保優子、栗原隆仁(記者)、大塚誠一(事務)、ヘア・メイク/高橋真、松田穂穂(Calure) スタイルリスト/福田栄華 取材/吉田穂穂(Sunrise)、岡崎久美子、半田川みずと 取材協力/監修/資生堂、ドクターシーラボ(たるみ研究部) デザイン/DOO

GRAVITY

まさに平成の怪談!?! 5年で1cmも顔が たるむという事実

資生堂の担当者によると、30歳を過ぎた頃から5年に1cmのペースで顔がたるむという報告があるそうです。顔に対する1cmはかなり大きく、年をとるにしたがって顔が大きく見えるのは錯覚ではないということ。さらに、たるみは顔が下にのびるだけでなく、下のイラストのような顔型の変化でもあるから本当に未恐ろしい。

GRAVITY

あなたの未来の顔を 予言? 顔型によって たるむ場所が変わる!

骨格が違えば筋肉のつき方は変わり、筋肉のつき方が変われば顔の形も、そのたるみ方も変わってきます。顔型によって、たるみが顕著になる部分が変わってくれば、おのずとお手入れの強化部分が変わります。(資料提供・資生堂)

逆三角顔はニンジンに 四角い顔はピーマンに 面長・丸顔はなすびに



小顔印象の強い逆三角の輪郭も、下垂が生じれば、長い三角のニンジンのように変貌。



エラの張った四角い顔は、頬がたるむと、エラ周りとおごにお肉が溜まりピーマン型に。



面長、丸顔の人は、頬がたるんでくるとおごの下に溜まりやすく、まるでなすびのように。

GRAVITY

甘党、辛党……食べ物の 嗜好によってもたるみ 方が変わるんです

たとえば、酸化しやすい揚げ物、糖化しやすい甘い物、むくみやすい塩辛いもの。いずれでも、最終的にたるみは生じます。ただ、それぞれのたるむ過程には違いが。嗜好を把握し、バランスよく食べてたるみを予防して。

甘いものは別腹♡ ついつい揚げ物! 塩辛いものが好き



甘いものは糖化を招き、その結果コラーゲンやエラスチンが変性。肌はハリを失い、たるむ。



揚げ物は酸化しやすく過酸化脂質が肌を刺激。皮脂の出る毛穴のたるみを助長。



塩辛いものは摂りすぎるとむくみにつながります。循環が鈍り、老廃物の重力でたるむ。

思い込みケアこそ、たるむ!

あなたのマッサージは間違っている!?



「毎日マッサージする人はたるまない」とも言われていますが、間違ったやり方はむしろ逆効果。8人が毎日やってるマッサージ、本当に合っていますか?

ENTRY 0

三浦智子さん
39歳・会社員

朝晩のスキンケア時にマッサージをします。シンプルだけど毎日続けるのがコツ。これでエステ要らず。



ENTRY 1

斉藤芳恵さん
48歳・TEAM美魔女

マッサージアイテムとハンドを上手に使って、日々続けられる簡単ケアを必ず毎日行うようにします。



ENTRY 2

杉山イーピンさん
45歳・TEAM美魔女

バスタイム、お風呂上がり、仕上げと、それぞれにきちんとハンドマッサージやツボ押しを取り入れたケアを。



ENTRY 3

前田ゆかさん
40歳・モデル

たるみ予防は頭皮ケアが中心。2つのブラシを使い分けてケアし、仕上げに背中リンパを流します。



シンプルだから毎日続けられるリンパマッサージ

化粧水をたっぷりつけた後、ハンドプレスで化粧水を押し込み、中指の腹で目の周りを軽くからめるようにします。







1 化粧水をたっぷりつけた後、ハンドプレスで化粧水を押し込み、中指の腹で目の周りを軽くからめるようにします。

2 小鼻から外側へ5回、口角から外側へ5回、なぞった後こめかみを5秒間優しくプッシュします。

3 最後に耳の後ろから鎖骨へ5回リンパを流して終了。このセットを乳液をつけた後もやります。

4 最後に耳の後ろから鎖骨へ5回リンパを流して終了。このセットを乳液をつけた後もやります。

5 法令線が気になるところで、クリニークのリフトアップ美容液を法令線の上につけてあげて、その上から指で軽くからめるようにします。

グッズを上手に使ってながらケアを毎日継続

テレビを見ている時間を活用して、ローラーを使ってマッサージ。力を入れすぎないように、下から上へ、内から外へ流します。







1 テレビを見ている時間を活用して、ローラーを使ってマッサージ。力を入れすぎないように、下から上へ、内から外へ流します。

2 お風呂後は、MISSHAのスーパーアクアセルリニュー スネールクリームでマッサージを。

3 お風呂で髪を洗う前に、ヘッドスリンドを使い、頭頂部に向かって頭皮をマッサージします。

4 マッサージ用でなくてもすべりがよくお気に入り。フェイスライン、おでこを下→上にリフトアップ。

5 就寝前には上唇と下唇の間のメカビニールテープを貼って化粧水をなじませることで、肌の水分を蒸発させずに寝かせることができます。

ハンドマッサージが重要 誰より時間と手間をかけます

お風呂の中ではジェル状のローションで乾燥を防ぎながら、ツボ押しを中心にケアします。







1 お風呂の中ではジェル状のローションで乾燥を防ぎながら、ツボ押しを中心にケアします。

2 頰骨の下は手をグーにして、プッシュ。ゆっくり力かけて数秒動作を繰り返します。

3 お風呂上がりはマッサージクリームをつけ、お風呂上がりからこめかみに向かってリンパを流します。

4 こめかみまで押し上げたものを、リンパに沿って下へと優しく流していきます。

5 細かい部分は、船田淑子先生の「魔法のかさプレート」を使ってツボを刺激。

6 週に1度は必ずバックをするように。本来はジェルやパウダーを加えて使うRMRのパックに、夏に溶けてしまった紫外線の対策として、効用のビタミンCパウダーをプラスして使っています。

7 仕上げに冷やしたタオルで顔から引き上げて、マッサージで負担をかけた肌を鎮静します。

頭皮マッサージで上から引き上げる作戦です!

アヴェダのバドルブラッシュを使って頭皮を優しくマッサージ。頭皮を清潔に保つことは、髪を育てるためにとても重要です。







1 アヴェダのバドルブラッシュを使って頭皮を優しくマッサージ。頭皮を清潔に保つことは、髪を育てるためにとても重要です。

2 眉毛でできたカサカサのヘッドスパブラシを使って、ボニータールを頭皮に馴染ませ、頭皮を清潔に保ちます。

3 ラ・カスターアロマエッセンスキヤルブクリア クレンジング(頭皮用)を頭皮に馴染ませ、頭皮を清潔に保ちます。

4 お風呂上がりには、リンパのブラッシュローラーを使って背中から背中までリンパを流し、老廃物を溜まらせないようにケア。

見落としがちな顔のケアはいいですね!

判定は?

法令線ケアは、法令線の上だけではダメ!



リンパを流しを首まで行っているのはいいですね。せっかく首をやるなら首の後ろも! (水野先生) マッサージは人差し指ではなく中指が理想。特に目元は皮膚が薄いので薬指で。指の力加減に注意して下さい。(中野先生)

これが正解

法令線ケアをするならば、顔全体にリフトアップの美容液をつけるように。線の上だけにつけても効果はありません。法令線も顔の一部です。



人差し指はマッサージに不向き!

判定は?

ながら美容は適量になりがちで少し危険



人差し指は一番力が入る指なのでNG。指全体を使って密着させてマッサージを。(水野先生) 指でマッサージするときは、なるべく柔らかく指で触れないように。頭皮と顔を手軽に日々やっているのはO。(中野先生)

これが正解

ながら美容には他に意識が集中すると方向や力の加減を間違える落とし穴も。必ずマッサージしている意識を持って下→上、内→外へ徹底。



頭皮ケアも取り入れれば効果的ね

判定は?

飲む用のビタミンCは絶対だめ!



せっかく手をかけるのなら、もっと頭皮ケアや目元のケアもしてほしいですね。(水野先生) ビタミンCは専用のものを。飲む用は肌からは吸収されませんからすく止めて。毎日のケアはもっと簡単に。(中野先生)

これが正解

ハンドマッサージの際に爪があたるトラブルの原因になるので、指の腹を使って肌に負担をかけることなくマッサージするように心がけましょう。



白髪予防も同時にできていいですね

判定は?

頭皮ケアでたるみ予防は正解です



頭皮は最初たるみが出る場所。きちんとしたケアは素晴らしいですね。できれば真下を向いてのブラッシングも取り入れて。(水野先生) 頭皮ケアはともいいですが、テンションのかけすぎは抜け毛の原因。(中野先生)

これが正解

一番気になるのはローラーのかけ方。上下に動かすなら、力のかけ方を必ず上から下を強く、下から上は弱くリンパの流れに逆らわないで。



やっではないけなない!

- ・間違った方向のリンパ流し
- ・過剰に髪を引っ張る
- ・皮膚に摩擦が生じる行為

中野あおい先生
あおいクリニック院長。国際学会に数多く出席し、最先端の美容医療技術を吸収した経験をもとに、オリジナルの施術の数々を発売。



二人が 辛口診断



水野もも先生
株式会社アクアビューティー代表。水を美容に取り入れた「アクアストリーム美容法」という独特な美容法が有名で、講演活動、本の執筆なども行う。

やっではないけなない!

- ・皮膚をむやみに引っ張る
- ・皮膚を下に下げる動き
- ・負荷の強いマッサージ

ENTRY 0

岩下さとこ
34歳・本誌ライター
田中寛久先生の本を参考にハンドマッサージをしています。サブリなどを飲むことで内側からもケアを。



ENTRY 0

中井川桂子
43歳・本誌ライター
毎日のたるみケアは時間をかけすぎず効果的に効果の出る方法で。加熱対策は継続することが肝心です。



ENTRY 0

大部奈々子さん
39歳・主婦
本を参考にした小顔マッサージはたるみ予防にも効果的。頭の凝りをほぐすマッサージをプラスします。



ENTRY 0

黒澤七美さん
40歳・自営業
たるみ予防は手と美容グッズ両方を使って、気になる部分を重点的に行うようしています。



顔筋マッサージ信者で内側からのケアも重視

「顔・首筋マッサージ」を参考に、まずは耳の後ろのツボを押してリンパの流れをよくします。



アルビオンのマリンエッセンスホワイトニングジェルを、小鼻の脇や鼻筋に沿ってマッサージしてあげると効果的です。



ポーラのBAザリキッドと、BAザタブレットで内側からもケアするように。ドリンクは夜に、サブリは朝飲むと、確実に肌のハリが変わってきます。



色々試しましたが、「上がる」のはSK-II サインズデュアルトリートメントマスクだと思います。

面倒臭いし、不器用だから いろんなグッズ頼みです

テレビを見ながらの、ながら美容には便利ですが、ツボ押しなどの細かい動作が苦手な方には、フェイスラインのマッサージに。



お風呂前には頭皮マッサージを。指のほうで生え際から頭頂部まで押し上げていく感じでマッサージ。



お風呂上がりの血行がよくならない状態のときに、スリムセラを使って顔筋のリンパを流します。シワ予防にも効果的です。



内側にシートマスクをつけブロードイオンを導入。毎日15秒という短時間で本格的なケアが可能です。

バンドを使った小顔法を 長年続けています



清水ろっかん先生の「バンド1本で小顔になれる」を参考に、小顔エクササイズを行います。



エラの崩れエクササイズで歪み防止。SUQQUのマスキュレイトマッサージ&マスククリームで。



こめかみのツボを押してリンパの流れをよくします。目元の血行もよくなりクマ対策にも。



ヘレンルビンスタインのプロディジシリーズを寝る前に。朝起きるとハリが実感できます。

目元、フェイスラインの たるみ予防を主にケア



お風呂の中では蒸気を使ってフェイスラインを重点的にマッサージします。湯船に浸かりながら、湯気がスチーマー代わりに。



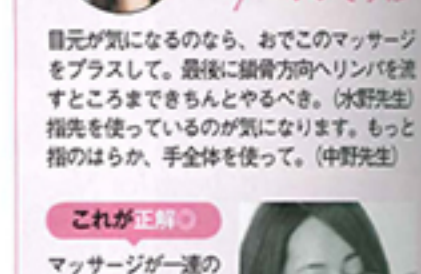
お風呂上がりにプラチナ電子ローラーReFa PROを使い、リンパを流すように首から胸元をケア。



目の周りを、指で内から外にプッシュ。ETUDE HOUSEのDarlingマッサージクリームを使用。



頬骨の下あたりにあるくぼみ部分を内から外にプッシュすることでリンパの流れを促進します。



あごから耳に向かって、人差し指と中指で骨を挟み込むようにしながら押し上げてリフトアップ。

顔の上半分の ケアがおそろか

判定は?



**スカルブ
ケアをプラス
で100点**

鼻より上のケアが手薄です。また顔骨が平らでないのは姿勢が悪い証拠。老化につながりますよ。(水野先生) 専門家の著書を参考にケアするのは正しいやり方ですね。惜しいのは頭皮のケアがなかったこと。(中野先生)

これが正解

頭皮が下がってくるとおでこや目の上がたるんで顔が目につくのが怖い。顔や頭皮をケアすることで、顔全体のたるみを予防できます。



毎日簡単に すべてのケアを していて優秀

判定は?



**コロコロは
力の入れすぎ
に注意です**

目元、口元のケアをもう少しやるといいですね。そこを怠るとたるみが一気に現れます。(水野先生) 全体的にはいいと思うのですが、コロコロを使ったながら美容が心配。注意力散漫にならないように。(中野先生)

これが正解

ながら美容は実は玄人向き。テレビを見ているとき意識はコロコロをする手元に。力の入れすぎはたるみだけでなく、シミ・シワの原因に。



クリームは 中指か薬指で つけて

判定は?



**頭皮ケアも
プラスすれば
効果的**

本を参考にすると、一度サロンで実際の施術を体験してみてもいいかも。力加減が間違っているかもしれません。(水野先生) 頭皮と顔からのケアをもっと重点的に。首にシワができていないのが気になりますよ。(中野先生)

これが正解

顔だけでなく首からデコルテのケアを取り入れて。シワが今以上に深くなるように、マッサージクリームを使った正しいケアが必要です。



お風呂の マッサージは 乾燥に注意

判定は?



**つぼ押しは
素人でも確実
いいですね**

目元が気になるのなら、おでこのマッサージをプラスして。最後に顔骨方向へリンパを流すところまできちんとやるべき。(水野先生) 指先を使っているのが気になります。もっと指のほうか、手全体を使って。(中野先生)

これが正解

マッサージが一連の流れになっていないので、きちんと内側から外へ流したら、首筋のリンパに沿って下へ流すところまで完璧させて。

