2010 JAPAN Drugstore Show

顔の印象で老化は決まる!?

やっぱり見た目が勝負のエイジングケア

まずは、下のイラストをご覧ください。右のイラストに線を何本か描き入れただけで、こんなに老け顔に…。エイジングの差違は顔一やっぱり見た目です。そこで見た目で勝つためにと、美容クリニックの先生のアドバイスやドラッグストアショーで展示されているエイジングケアの情報をゲットしましょう!

取材・文／岩瀬孝子

「エイジングサインは加齢に伴う顔パーツの降下です。」

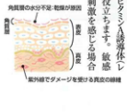
中野 あおい先生●
美容皮膚科・美容内科を専攻。「あおいクリニック銀座」院長。〒104-0061 東京都中央区銀座1-3-9 ☎03-3569-0686 http://www.aoi-clinic.com/

見た目のエイジングサインとその原因について、東京銀座「あおいクリニック銀座」中野あおい院長に教えていただきました。

見た目で勝つには〝保 湿〟

お肌しっとり成分が見た目老化の救世主

加齢や紫外線の影響による肌老化は、肌の水分量が減ることも原因のひとつです。そこで保湿やリペアに役立つ成分の入ったスキンケア商品で水分保湿を補うことが大切です。なかでもヒアルロン酸は抜群ものの成分なので有効。また、肌の保湿を助ける肌細胞には、ビタミンCやビタミンE、ビタミンA誘導体レチノールも効きます。敏感肌の人には刺激を感じる場合もあるので、化粧品のアドバイザーに相談してください。



①コクゴく ヒアルロン液 ②150 ③コラーゲンシート 保湿水 ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨角質粒

①③ある日い星 癒しっとり化粧水 180mL 945円/クリスアップ スーパーヒアルロン酸を配合した潤厚な使い心地。②sulsuk ホワイトニングローション II 150mL 3150円/ガネボウ化粧品 メラニンの生成を抑える美白成分ロドキシンを配合。④ラムカ エモリエントローション EXtra(とてもしっとりタイプ) 200mL 1155円/ウテナ 肌への浸透力が高いリポ人間酵素配合にコラーゲン有効成分ム、うるおいが高まり深く、ほぐリメーナ ポーチ ライフロクケター SPF24 PA++ II ややしっとり 32g 2940円(編集部調べ)/花王ソフィーナ ハリや弾力の低下に関がる、皮外線人間の侵入を防ぐ。⑤アスタリシェータ 30mL 5250円/コーセー 保湿成分アスタキサンチンを高濃度に配合。⑥ラムカ 化粧水 しっとりタイプ 150mL 578円/ラムカ化粧品 保湿成分ヒアルロン酸トトレハロースをダブルで配合。⑦dプログラム バイタライジングローション I 125mL 472円/資生堂インナーショッカ 高機動ヒアルロン酸配合、デリケートな肌にもやさしい低刺激処理。⑧キライ セラ美容液マスク 敏感肌 5枚入 1260円/大丸製薬 コエンザイムQ10とスクワラン配合の美容液を美容液の風まで浸透させる。⑨ボロリンボ 18g 1575円/コスメテックローランド 3種のうるおい成分の効果で角質粒をきれいに。

見た目で勝つには〝顔筋運動〟

顔の筋力を動かすことで重力に負けない肌に

顔の筋肉は、そもそも運動筋ではありませんから、鍛えるというより、毎日動かすことによって、顔のお肉の下がりやたるみを少なくするのに役立っていえます。

特に老化に伴い下がってくるほほの肉や口角は、40代を過ぎると目立ってくる部分。「イー」(図1)「ウー」(図2)を引き締めて、リフトアップの効果が期待できます。また、笑った顔のイメージトレーニングにもなります。

顔を支えているあご周りも、顔全体のさがりやたるみに大に関係している場所。あご周りは首を動かす運動を、首をゆっくりと回します。首のリンパをこりとほぐすように首を回すこと、リンパ液の流れが良くなり、顔全体の血行やたるみにもいいこと。(図3)

また、首を後ろに回すときは、同時にあごを後ろに引き延ばすように意識するとあごの引き締めが期待できます。(図4)

目元の筋肉は、筆先かすかなうすいまつげの原因に。目の周りのくぼみたところを保しと指で押して、目頭を取れば、クマの解消に役立ちます。(図5)。

見た目で勝つには〝栄 養〟

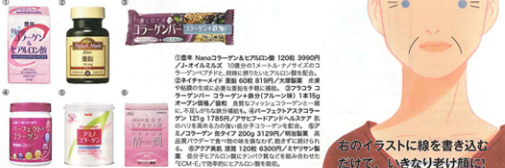
食事と補助のサプリで見た目勝り組に

エイジングケアに役立つ成分とは、肌の基底成分であるコラーゲンを思うことも有効です。しかし、食生活の不足用やバランスとって、特にビタミンとミネラルが不足に陥る。

ビタミンのなかでとくに抗酸化や老化防止に大いに役立つ、酵素されていないのが、ビタミンCとEは、酸素が結合と化合物を化合物を作り、酸化を防ぐ。

ビタミンCは、ほうれん草、ブロッコリーなどに多く含まれる。ビタミンEは、ナッツ類、植物油、アボカドなどに多く含まれる。

ビタミンCは、ほうれん草、ブロッコリーなどに多く含まれる。ビタミンEは、ナッツ類、植物油、アボカドなどに多く含まれる。



①雪肌精 Nanoコラーゲン&ヒアルロン酸 120粒 3990円/ノエビア&ネルス ②DHC ゆきのスノメート&ヒ/ノエビア&ネルス ③ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ④ネイチャーメイド 葉酸 60粒 810円/大塚製薬 ⑤ネイチャーメイド 葉酸&ビタミンB 60粒 810円/大塚製薬 ⑥ネイチャーメイド 葉酸&ビタミンB 60粒 810円/大塚製薬 ⑦ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑧ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑨ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑩ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑪ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑫ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑬ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑭ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑮ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑯ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑰ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑱ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑲ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ⑳ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉑ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉒ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉓ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉔ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉕ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉖ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉗ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉘ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉙ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉚ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉛ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉜ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉝ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉞ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㉟ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊱ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊲ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊳ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊴ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊵ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊶ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊷ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊸ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊹ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊺ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊻ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊼ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊽ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊾ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 ㊿ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (51)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (52)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (53)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (54)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (55)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (56)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (57)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (58)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (59)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査 (60)ヴーンヘアアドバイス 国産 60粒 810円/ヴ本舗調査