

年齢が隠せないパーツをいかにキレイに保つかの秘策集

マイナス10才の

美人講座

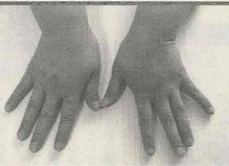


実年齢はいくつか
当ててみて？！

Q 手肌年齢R40、さて実年齢は？

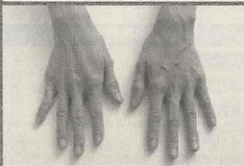
下の4人の手は、「手肌年齢」が書かれています。それぞれの実年齢を当ててください。正解は、次ページに！

③手肌年齢48.6才



ふくかたで、ハリが感じられず、指の付け根や関節に硬いクマやシワがあり、年齢を重ねた感じが。

①手肌年齢42.4才



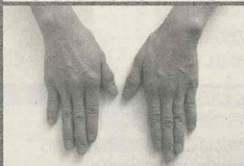
色白で、若干のそばかす、指が印象的だが、ツヤ感、弾力感、血色、たるみなど、年齢を推してあげることが。

④手肌年齢42.2才



シワは少ないが指のむくんだ感じや、若干のたるみ、年齢を推してあげることが。

②手肌年齢45.2才



若干のたるみ、そばかす、指のむくんだ感じや、若干のたるみ、年齢を推してあげることが。

手は顔に続き人目が集まるパーツ。特に女性は女性へのチェックが厳しい。しかし、家事や仕事などで酷使され、荒れやすく、しかもつついケアが後回しになりがちな部位でもある。乾燥の季節を前に、エキスパートたちの日々のケア法などを参考に、手の若返りを始めましょう！

年齢を推測するとき、顔の次に見てしまう首と手。特に手はケアしても家事などで荒れやすく、そのジレンマで悩んでいる人も多いものだ。P&Gが行った「手肌年齢に関する実態調査」によると、40代の51・4%が、実年齢よりも手肌年齢が老けて見える。という結果に。また、実年齢と手肌年齢の差は、実際より1・48才上であることがわかった。あおいクリニック銀座院長・中野あおいさんは、こうアドバイスする。「肌のお手入れと同じで、手のトラブルを一気に改善することは無理。普段の生活習慣を見直し、日常的に手を守ることで、手の美しさが改善されるかが変わっていきます。」手遅れになる前に、次のページでまず自らの手肌年齢をチェックして、若々しい手美人への道へ進みましょう！

あなたの手肌年齢は？

チェックテスト

家事に関する質問

1. 食器洗い洗剤にはこだわらない ♣
2. 食器洗いにかかる時間が長い ♥
3. 1日における食器洗いの頻度が多い ♥

手肌ケアに関する質問

4. 手肌の保湿ケアは特にしていない ♥
5. ハンドクリームをつい塗り忘れてしまう ♥
6. 日焼け止め対策を怠りがち ♣
7. 除菌用アルコール消毒剤を頻繁に使っている ♦
8. 1日のうちで頻繁に手洗いするほうだ ♦
9. 手を濡れたままにすることが多い ♥

手のコンディションに関する質問

10. 手肌が常に乾燥気味 ♥
11. 手肌のキメが荒い ♥
12. 手肌のシミが目立つ ♦
13. 手肌のシワが目立つ ♥
14. 血管が浮き出ている ♣
15. 手の節々のゴツゴツが目立つ ♦
16. 手が痩せている ♥
17. ささくれが目立つ ♦
18. 爪が割れやすい ♦

生活習慣に関する質問

19. 食事の内容や時間が不規則だ ♣
20. コーヒーやたばこなどの刺激物を好む ♥
21. 毎日の就寝時間が不規則である ♥
22. 22時～翌2時に、睡眠していることが少ない ♥
23. 普段、運動はほとんどしない ♥
24. 冷え症で悩んでいる ♦
25. エアコンの効いた室内にいる時間が長い ♥
26. 最近トキメいていない ♦
27. 夢中になるものがない ♦
28. ストレスを感じている ♦

自分の手は何くらいに見られているのかも気になるところ。ケアを始める前に、まず左のテストで現状をチェックしてみよう。あなたは食器をこまめに手洗いしていませんか？ 日々の家事が老化の要因に――

チェック方法 左の28項目の質問を読んで、あてはまるものに☑を入れてください。次に、□の横の♦、♥、♣それぞれの個数を下欄に記入してください。

診断

記入がすんだら、♦・・1点、♥・・3点、♣・・5点
で計算し合計を出します。合計数のあてはまるところがあなたの手肌年齢です。

♦	<input type="text"/>	個 × 1点	合計	点
♥	<input type="text"/>	個 × 3点		
♣	<input type="text"/>	個 × 5点		

あなたの手肌年齢は……

24点以下 実年齢相応もしくは年より若い手

25～30点 3才程度老けた手

31点以上 5才以上老けた手

手のケアを怠ると 肌老化は進行する!?

体や顔よりも年齢が表れやすい手。それはいったいどうしてなのか？

「手の皮膚は、顔や体の皮膚に比べて新陳代謝が約4～5倍も悪いから、他の部分に比べて老化が出やすくなっています。だから、手のケアをおろそかにしていると、みるみる老化も進行してしまうのです」というのは前出の中野さん。
手は心臓から遠く、体の末端にあるため、体液（血液やリンパ液）の流れも滞りやすいそう。

だから、日々ハンドクリームを塗ることはもちろん、マッサージなどのケアも重要になってくる。

最近では、手専用のケアアイテムも増えており、それらをうまく取り入れることで、キレイな手を保てるという。また、「ふくくとした手にするヒアルロン酸注入、ゴワつきをとるビリンロン酸を皮膚に注射し細胞を一緒に若返らせるグロスファクターメソスキンなど、手の悩みを解決するプチ整形をするかたも増えています」（中野さん）
とはいうものの、まずは日々の地道なセルフケアを怠るべからず！

マイナス10才の手美人講座

気をつければつけるほど
手の年齢は若返る!



指の側面に神経があるので、指のサイドを挟んでつけ根から指先へと4~5回押していく。これをすべての指に行う。

「手も顔のお手入れと同じで、やった分だけ効果があるんです。私の場合は、日常的に手を保護すること。そして常にケアを心がけることを意識しています」と前出・中野さんは語っています。

手の保護とは、家事をするときは「もちろん手袋をする」。そして洗剤は素手で使うこともあるので手を守る効果のある商品を選ぶという。

「洗剤や手洗いソープは保湿効果の高い商品や手の潤いを流しにくくす

る効果のあるものを選んで使い、外出時の紫外線ケアもしつかりしてます」

中野さんのケア法は特に入念だ。

「ハンドクリ

ームはダブル遣いをしています。まずは、さっぱりタイプクリームをたっぷり塗って、その次に、シアバターなどのコッテリとしたタイプのクリームを塗るのですが、これですっきり効果がアップします。さらに指のマッサージを取り入れることで代謝が促進され、手の老化も防げます。マッサージは、入浴時がおすすです」



洗剤選びも大事。
手の潤いを逃さない商品がおすすめ。
「ジョイ モイス トケア」P&G

あおいクリニック
銀座・院長
中野あおいさん

美容皮膚科、美容内科
医。高い美容医療技術
で多くの著名人のファ
ンを持つ。http://ww
w.aoi-clinic.com

