

36.5 days

プラチナム世代を代表する美界の賢人たちは、
日々どんなビューティケアをして美貌をキープしているのか？
彼女たちの一日24時間を徹底取材！ 驚愕のハウツーや
こだわり、秘密のアイテムなど、役に立つこと間違いナシ！

photograph: Etsuro Kenko, Chisuru Ake, Takahiko Inoue
hair/make-up: Tamae Okano/STORM inc./Risa Hiroki
on: Miho Muroki, Hiromi Nishizaki
consulting: Kikiko Matsumura

“セルフ上昇術”を駆使し、美貌を磨くカリスマ

中野あおい先生

あおいクリニック 院長

通材通所でコスメの実力を最大限生かす！

中野あおい先生の目標は、「皆まの美しい女性」。1顔がキレイというのではなく、姿勢や表情、仕草、言葉づかいまで美しく、いるだけで他人を魅了する。そこをゴールに設定して美容道を邁進しています。スキンケアやヘアケアは肌や髪の状態に合わせて、メイクはその日の予定を鑑みて選択。ボディケアやメイクに使用する手鏡まで、徹

底的にチェックする。「大好きな宝飾を贈るときは女子力の高いメイクと髪を展示し、取扱い技術やリ着物で礼儀に仕上げる。クレンジング料はメイクの濃さによって洗浄力を変えるなど、どんなアイテムも「笑が目的の」を無視して選べば、実力以上の効果を得られるもの。通材通所で自分を磨くことが、「皆まの美への鍵だと思っています」



美容と健康から目指す、若い人向け人気の美容皮膚科院長、美容内科医。名門の有名女優のクリニックへも通材。

▲バスルームに設置された大きな鏡。洗面台は2台あり、お顔やスキンケア、全身メイクも、「アイテムで美容の楽しさ」を「鏡」を通して中にもっと入り込みたいから、なるべく美容師の力をもう一つの切り口は不要。お顔入りは、空でコートも入れないから、おまの時間を最大限生かすことができます！」
■美容サロンのから、ドクターズコスメの採用を断ることも多発。「自分の目で効果のほど確かめるために、美容サロンのトリートメントも試しています」



off time

「週1回ペースでヨガのパーソナルレッスンを受けています。自宅のコサスペースは、靴の水が見える洗面所の横、鏡の裏に壁掛けのTVを設置、電圧アップの電源差込のファンなので暖気の吐き出しが楽に入り口」

ヨガ
「週1回ペースで、60分間のヨガレッスンを受けます。ヨガは心と体のつながりを大切にしたいから、ヨガの先生から教わりたいです。ヨガの先生は、ヨガの先生です。ヨガの先生は、ヨガの先生です。」

ボディケア
「お風呂上がりにボディケア。ボディケアは、ボディケアです。ボディケアは、ボディケアです。ボディケアは、ボディケアです。」

lei's daily

- 8:00 ● 起床
スキンケア、メイク
- 9:00 ● クリニックへ出勤
- 10:00 ● 診察
- 13:00 ● 打ち合わせ
- 14:30 ● 診察
- 19:00 ● ミーティング、取材、残業
- 22:00 ● 帰宅
- 23:00 ● 入浴、スキンケア、ヨガ、ストレッチ
- 24:00 ● 読書やDVD鑑賞
- 26:00 ● 就寝

クリニックでは定期的メンテナンス
「1ヵ月に1度（花柄スペシャル）と（メイクセラピー）を、「メイクセラピー」は顔とボディに、SPF2種、ビタミン、コラーゲンなど20種類も入った、おまの肌をケアする（笑）」

●「ドクターズコスメのほか、エッセンス、ローダーやファンデーションも使っています。スキンケアは、スキンケアです。スキンケアは、スキンケアです。スキンケアは、スキンケアです。」