体も一緒スキンケアでウルウル全身肌へ

千春ちゃんの 今さら花嫁修業

肌みがきの心得を語る衣理先生㊨。夏に向けて女度アップ！

ゴシゴシ洗うのは注意

肌の露出が増えるこれからの季節。足の粉ふき、ひじのざらざら…。なにかと目につくもの。「肌みがき」で花嫁度アップに挑戦してみよう！と思って調べてみたら、花王ビオレの「肌みがき向上委員会」というのがあった。

「肌みがき～」と聞いて、すぐにピンときた人は素晴らしい。この春、ダイエットして、結婚も発表、すっかりきれいになったと評判のお笑いコンビ「クワバタオハラ」のくわばたりえが委員長。「同委員会」に専門家としてアドバイスしているのが、東京・表参道の「衣理クリニック表参道」で院長を務める片桐衣理先生。透けるような肌が印象的だわ～。現在、雑誌やテレビでも活躍中。スキンケアについて聞きました。

そもそも「スキンケア＝顔ケア」と思っている私。衣理先生によると、スキンケアは顔だけじゃなく、体も一緒だっていうこと。人間の肌は全身一枚皮ですから。顔だけじゃなくて体の肌も同じようにケアできている人が、しっかり「肌みがき」をしている真のスキンケアマスターってわけね。

あら、でも先生、私って、かかとや背中、ひじなどガリガリ、ゴシゴシ、よ～く洗っていますよ。もしかして、スキンケアマスター？なんて自画自賛しそうになったけど、それも大きな間違いでした。

「過度の摩擦は、本来、皮膚に必要なものまで取り除いてしまったり、バリア機能で角質がさらに厚くなったり、色素沈着したりしますよ。ゴシゴシ洗うのは注意です。それから、洗うだけじゃなく、潤すまでがスキンケアです」と衣理先生。あらら、どうしましょう？

教えていただいた3かぁ条（別掲）。思わず見せたくなる全身肌を目指すわよ。男性の方も一緒にどうですか。

（井上　千春）

◆衣理先生のスキンケアの心得◆

①「なでなでケア」

体を洗う時は天然素材のタオルやブラシなどを使って、こするのではなく、きめ細かい泡を立てて、なでるようにして、汚れを落としましょう。手が届くところは、洗顔のように指の腹で洗うのがおすすめです。

②「ついでケア」

夜は顔を保湿するついでに、クリームなどをデコルテ（首や胸部）までのばして。朝は、お化粧ついでに、腕や足、体全体にも習慣的に塗ってしまいましょう。スクラブ素材などが入ったもので優しくマッサージしてから保湿すると、なお良いですよ。

③「えこひいきケア」

まずはざらざらになると、修復まで時間がかかるし、目立つひじ、かかと、ひざ、肩をポイントにケアしてみましょう。毎日、全身をすべてケアしなくてもオッケー。続けることが大事。完ぺき主義はやめましょう。

◆プレゼント　ビオレから普段のお手入れで肌をみがく新「ボディウォッシュ＆ケアシリーズ・ビオレ　ボディテリ」＝写真＝が登場。抽選で5人に。もっちり泡で毛穴の汚れや皮脂を吸着するとともに、「ペースト洗浄料」、マッサージしながら角質を落とす「スクラブ洗浄料」、ムダ毛処理後の肌をいたわる「ボディスムージー」、朝の保湿＆UV対策もできる「ボディジェリー」の4品セット。郵便はがきに「必要事項」を書いて、〒108－8485　報知新聞社　編集局文化社会部情報「花嫁修業・肌みがき」係。6月9日の消印有効。商品の問い合わせは、花王お客様相談室（☎03・5630局5030）へ。

◆片桐　衣理（かたぎり・えり）港区・表参道「衣理クリニック表参道」院長。1993年、帝京大医学部卒業。内科医局、皮膚科勤務後、都内美容クリニック院長を経て、開業。アンチエイジングの駆け込み寺となっている。著書に「片桐衣理のビリオディックスキンケア」（しょういん）がある。HP＝http://www.eri-clinic.com

◆千春ちゃん（井上千春記者）東京女子大卒。在職中、英国オックスフォードブルックス大留学。スポーツ、芸能担当を経て、グルメ＆ビューティー担当。