



片桐衣理さん

衣理クリニック院長 03-5790-1150 院長、肌ケアについて語るなら衣理先生と会っていただきませんか。ご本人の美貌も拝見！

## とにかく、保湿を重視の 時短ケアが大切！ 効率よく美を育む

「私にかかると、この年代の女性はせせいしいろいろおほしいと思うんです。社会や家庭で二役三役こなされているかたは多いはず。そんな女性たちからケアに時間をかけるのはなかなか難しいです。医療であり、幼い顔がいち私も、時間がとりにくいな。だから、美のためのケアは効率こそ大事だと思えます。時短でありながら効果の大きいものを」といへ、実は自分自身も効果前はコスメ通子。時間ばかりかけるケアをしていた「高時はスキンケアに1時間、メイクに1時間にかけていたと思います。でも、長々やっていたらという効果も素直に得られはかきたくない。数々の失敗を経て、編み出したのが、実践という効果ケアです。ポイントが明確。一日のうちにも肌ケアにもたつぷりの水分を取り込んで細胞からみずみずしく整える。美容医療ももちろん効果的。土着をしっかりとってあげれば、効果的なケアができるのです。今はスキンケア10分、メイク15分で終了するほどです」

「保湿」が十分なら  
ケアの8割は  
終わったも同然！



美肌成分を配合。  
イースペシャル ローション  
200ml ¥8,400 / 美人製造研究所



## 「保湿」が最重要！ ダブルでローション入れ込み

「人間って肌も体もほとんど水分できているでしょう。だから、スキンケアも、たっぷりの水で肌細胞を満たす保湿が最重要と考えています。なので、ローションは基本的に一週に二段階でつけます。最初はコットンにたっぷりと含ませて優しくなじませる。先ほどの洗顔で取りきれなかった汚れが残っていたとしても、それを優しく取りながら、保湿できます」



続いて、手のひら保湿。  
浸透させて入れ込み！

「第二段階は手のひらで。ローションをとったら、肌のハリ感を確かめながら入れ込みます。温かい手のひらで血流が促され浸透力もアップ。潤いさえ満たしていれば、どんなときでもブレない肌になり、それを維持することで老化曲線もならがらくなると思います」

7:00  
7:03  
7:10



メイクも汚れもキレイにオフ。  
イースペシャル クレンジングジェル 200ml ¥7.3  
50 / 美人製造研究所

## スキンケア前の 朝クレンジングで保湿

「以前は洗うことが美徳とばかりに、徹底的でした。そのため肌はいつも乾燥しがち……。不要なものを落とし、必要な潤いは残すのが大切。それを理解してからは朝の石けん洗顔はストップ。夜と同じ、マイルドなジェルクレンジングを顔になじませる洗顔です。前後のスキンケア前や、就寝中に出た指は取り去り、潤いは肌に残す。まさに保湿洗顔」

## 肌が整っていれば パウダーのみで終了

「ローションのあと美容油もクリームを軽くつけたら、メイク。ベースを含めても5〜6分です。保湿で肌のキメが整っているのだから、ミネラルパウダーをさっとかけるだけでOK。ポイントメイクは美容医療や施術を駆使して時短を。まつ毛はエクステ。鼻すじにはヒアルロン酸をピッと注射しておけば、メリハリも出てノーゾンドウやハイライトいらす」

ミネラルベースのハイオニア、ジェンアイデールアメイジングベース 10.5g ¥7,140 / エム・アール・アイ



効率テック！  
眉のムダ毛脱毛

「眉をキメるのって時間がかかりますよね。私は、理想的のラインを決めたら、それ以外のムダ毛を永久脱毛しています。形を整えておけば、あとは眉じりを少し足すだけから簡単。楽楽ならうぶ毛の処理も楽で2週に一度も出来ます」

## 昼食後は メイク直し兼保湿

「目中的お手入れは、保湿を兼ねたメイク直しを。コットンに化粧水を含ませ、さらに、乳液がわりに使っているモイスチャージェルを1プッシュほどなじませて2〜3枚ジップタイプの袋に入れて携帯。よれた部分をふき取りながら保湿もできるので、リタッチも美しく仕上がります」



## 帰宅後は 保湿しつつ家事！

「家に帰ってからのスキンケアも基本は朝と同じで、マスクを追加します。シートが密着するのでより効率よく潤いを浸透させることができるので、肌の底上げにも。マスクが剥がれにくいので、ケアしながら、アイロンをかけたたり、テーブルをふいたり、家事もこなします」

専用のマスクで底上げ。イースペシャル 保湿モイスチャーマスク 24枚入り ¥15,750 / 美人製造研究所

## 就寝前は毎日同じ 習慣で美肌の眠りへ

「就寝前の30〜40分は、たとえ短い時間の睡眠でも美肌が育まれるよう、レム〜ノンレム睡眠のサイクルを整えるため、あえて毎日同じことをします。目を閉えさせるおごとを、すべて書き出し、頭をからっぽに。同じ音楽をかけ、同じアロマを焚き、好きな写真を見る。質のいい眠りに落ちます」



寝る前に見る好きな写真のひとつがこの動物の本。「このぬめ」などと見ているうちに24時間寝たが読める

11:00

## 毎日水2ℓ！ 細胞ヒタヒタ「保湿」

「水は一日に常温で2ℓ近くとります。体の中の保湿が行き届いていれば、細胞の代謝も十分に上がりますからね。でも、水をたくさん飲めないかたも多いですね。私もそのひとりだったのですが、こまめにとることと、克服しました。500mlボトルを4本用意し、一日10回くらいに分けて飲むのがコツ。さらに鉄分や抗酸化などサプリメントも」



αリポ酸や体内酸化を整える有酸素運動、抗酸化サプリメント、ビタミンなど、クリニック処方でのサプリメントも必す



18:00

## 終業時には「無針メソ」で 肌内部から美肌に！

「仕事が終わったら、定期的にクリニックの特典も。エクラ世代にもおすすめなのが、ヒアルロン酸やコラーゲンなどの分子の大きな成分も肌の奥まで浸透させることのできる「無針メソ」。針を使わないのにヒアルロン酸注射ほどの威力が。トラブルに対処しながら、肌の土台もしっかり実直することができるので、ふだんのケアの時間にもつながります」



痛みゼロです！  
お悩みに合わせ  
処方が可能です

22:00

23:00