冬だからこそ！

こっそりケアしてパーフェクトボディを手に入れよう

隠れパーツを磨くボディケア

肌の露出が減る今の季節、見えないからといってお手入れを怠ってはいませんか？　隠せる今だからこそ、しっかりケアして理想のボディを目指して。

Photographs=Fatih Ozeri　Hair&Make-up=Natsuko Nakayama　Model=Julia　Text=Azusa Sato

こっそり教えます！

衣理クリニック表参道院長
片桐衣理先生

美容皮膚科・内科医。自身の体験で効果を確信できた治療のみを提供する施術で、センスと確かな技術が好評。

代謝が落ちやすい冬だからこそケアが必要

日に日に寒さが厳しくなってきて、体の不調に悩まされる人も多いのでは。

冬は気温の低下や乾燥によって、皮膚代謝が思っている以上に低下し、さらに、ボディは顔以上に代謝が落ちているため、肌はくすみ、角質が厚くなってしまいます。

そのうえ、角質は一度溜まると皮膚代謝が鈍くなり、ますます角質が溜まっていくという悪循環に。角質が厚くなると末端部分の血流も鈍くなり、冷え性の原因につながるので、定期的に角質は除去し、皮膚の熱伝導を高め、血流の滞りを防ぐことが大切なのです。

また、いつもと変わらない生活をしているはずなのに、体重が増加してしまったり、見た目もぷっくりと太ってしまったりと、冬は寒さから身を守るため本能的に脂肪を溜め込むので、体が温まっているお風呂上がりにマッサージを行って、代謝を上げましょう。

つい、さぼりがちになってしまう冬こそ、気になるパーツをしっかりケアして、きれいなボディ作りを心がけて。

隠れパーツ1　リンパの滞りを解消する
首&デコルテ

顔はもちろん、その流れで首からデコルテもマッサージ。リンパに溜まった不要な老廃物や水分を排出すれば、フェイスラインもすっきりとし、首やデコルテにもハリが生まれます。

フェイスラインは親指で

親指を耳下にあてる。フェイスラインに沿うように、耳下からあご先に向かって親指を移動させる。

衣理流ケア

リンパを意識して動かす

首をつかむように手のひらを添える。耳下からデコルテに向かって、指先で押さえるように上から下へ軽く動かす。

隠れパーツ2　保湿&たるみ防止
バスト

年齢とともに垂れてくるバストは、引き上げマッサージが必要不可欠。また日中、下着で覆われていても、意外と乾燥しているので保湿ケアも入念に行って。

衣理流ケア

外側から内側に向かって円を描く

手のひらでクリームを温め、バストの外側から内側に向けて、持ち上げるような感じでぐるりと円を描く。左側は右手、右側は左手で。

プラス

いつものケアに1滴プラスして

手持ち品に1滴加えるだけで保湿力がアップ。ビューティーハニー フラバンジェノールコラーゲン入りはちみつ 40g ¥3,900(B.bee)

隠れパーツ3　メリハリ or うっとり
ウエスト

面積が広い分、乾燥が目立ったり、いつの間にかウエストのお肉がボトムスにのっていることも。悩みに合わせてマッサージやアイテムを分けて。

衣理流ケア

気になる脂肪をつまんで

スリミング系ボディクリームをウエスト全体に塗ったら、親指と人差し指でリズミカルに脂肪をつまむ。

VS.

衣理流ケア

手のひらでなでるように

ボディクリームを手の体温で温めたら、内から外に向かって、大きく円を描くように手のひらを動かす。

隠れパーツ 6 ふくらはぎ

その日のうちにむくみをオフ

溜まった疲れやむくみは、その日のうちに解消するのがポイント。そのままにしておくと、ふくらはぎはどんどん太くなるので気をつけて。

足首をギュッと指圧する

指先や指の腹を使って、足首を少し強めにギュッギュと指圧し、血行の流れをよくする。

膝の裏も同様に指圧する

両手で膝を包み込み、老廃物を促すようなイメージで、膝裏を親指以外の4本の指でギュッと圧迫する。

足首から膝に向かって動かす

手をげんこつにし、すねやふくらはぎを、下から上に向かって、数回さすり、血液とリンパを促進させる。

隠れパーツ 4 膝

ざらつく角質をなめらかに

黒ずみや古い角質は、しっかりと保湿してあげることが大切。さらに、定期的なピーリングで肌表面の硬くなった角質をゆるめて剥がして。

包み込むよう優しくなでて

黒ずみは摩擦や乾燥が原因でできるので、保湿もできるピーリング剤をこすらず優しく塗布して。

消えない傷痕は専用の美容液を

なかなか消えない傷痕は、美容液を指先でポンポンと優しくたたき込んで。

皮膚を柔軟に整え古い角質をオフ

ピーリング・スリミング・エイジングケアの効果を凝縮。イースペシャルドクター ピールボディ 200g ¥5,985(美人製造研究所/衣理クリニック表参道)

隠れパーツ 5 かかと

タイツもスルッとはける

かかとのカサつきやひび割れは、乾燥や硬くなった角質が原因。保湿効果の優れたアイテムで肌を整え、スクラブなどで余分な角質を取り除いて。

寝る前のひと手間が足元美人に

お風呂上がりでやわらかくなったかかとに円を描くようにクリームを塗布し、専用ソックスでカバー。