水着の時に気になるパーツ

手間と愛情をかけ理想の形に育てる

6位 バスト

女のシンボルであるおっぱいは、手をかけてムダうえずれば絶対にキレイになる！

62 バスト周りの筋肉は？　正しいバストトップの位置を知りたい！

A バストの土台となるのが大胸筋。その内側には7個ほどの乳腺が存在し、それをクーパー靭帯が支えている。また、バストトップの位置は、首下のくぼみから中央線の中央のあたりにあるのが理想。

63 バストを大きくしたい

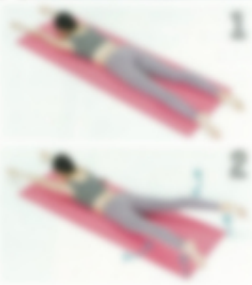
A 「女性ホルモンの分泌を促す『ゴルボ』のようなものに、ブーの手で胸骨から谷間までのリンパを刺激、その後、おっぱいを支える大胸筋をほぐし、血流をよくすることで理想の形に近づけます」（梅村さん）

64 谷間をつくりたい

A 「脇やや脇に流れてしまった脂肪を脇中央から谷間へ集め、脇の中心へかき上げるマッサージが有効」（梅村さん）。「寄せ肉としては、ショーティングで谷間を強調してしまうのも手」（宮崎さん）

58 でか尻を解消したい

A 「うつぶせの状態で脚の上下運動をすることで、お尻のほぼ全体に刺激を与えるよって引き締め、同時に広がった大きな骨盤もシンプルに」



「お尻の中心線を意識して、ゆっくり呼吸をしながらやるのが理想。小さな筋肉は伸ばすリラクゼーションが効果的」（宮崎さん）

59 お尻の垂れ、ザラつき、座りダコ対策は？

A 「垂れには、シルエットを引き締めるようにヒップ中央の筋肉を、さらに座りダコはクッションを敷くなどで、お尻の皮膚に強い刺激が加わる状態を回避。加齢、筋肉量の減少によりお尻のハリがなくなり、垂れやすくなります」（宮崎さん）

60 肉割れとセルライトは違う？

A **違います！**

肉割れ（＝妊娠線）
→ジャパンクリーム

「肉割れは皮膚の表面に亀裂のようなものができた状態のこと。妊娠線で発覚することが多いが、ダイエットなどで知らずにできてしまったことが原因でもあります」（宮崎さん）

セルライト
→つぶつぶ状ケア

「セルライトは特にヒップやふともものできやすい部位のひとつ。これが原因で血中酸素不足により、脂肪細胞の変性によって生じたもの。きっちりなくしてもできるのが理想」（宮崎さん）

61 下着の線を消したい

A きつすぎる下着が原因かも
ピーリング＆美白ケアを！

「体型に合わない、きつい下着は色素沈着の元。ナイロンなど化学繊維のものは避け、綿素材のものにチェンジを」（高瀬先生）。一度ついてしまった線は、ピーリングと美白ケアでターンオーバーを促進させ消去。

ピーリング、スリミング、エイジングケアを同時に！　イースペシャル ドクター ピール ボディ 200g ¥5700／美人製造研究所

水着の時に気になるパーツ

後ろ姿の"顔"は立体感と質感重視

5位 お尻

後ろ姿の"顔"とも言えるヒップは、上向きな立体感となめらかな質感が重要に。

54 お尻の主な筋肉を知りたい！

A お尻の形を作っているのは、お尻の内側全体を覆っている大臀筋と、大臀筋の内側にある中臀筋。さらにお尻の後ろ側のハムストリングス。大臀筋とハムストリングが整えると、ヒップに厚みがなくなり垂れる原因に。

55 座ったままできるヒップアップのエクササイズを知りたい！

A 「椅子浅かけ姿勢で背筋をキープ、そのまま、足は骨盤よりやや広めに、腰をそり気味に向ける。お尻の中央の筋肉がキュッと引き締まります」（宮崎さん）。1分間キープできたら合格！　ぜひ挑戦！

56 垂れ尻をなんとかしたい！

A 「何もせずにいたら筋力は衰え、脂肪は増加。その最たるものが垂れるお尻。筋肉の活性化を図り、ヒップアップ効果もUPアップ！」（宮崎さん）

57 扁平尻にボリュームを出したい！

A **お尻パッドもあるけど**
水着の選び方も重要

丸みのある、プルンとした女性らしいヒップに憧れる女性は多数。「扁平でボリュームを出したいなら、まずは水着選びを徹底に。お尻部分にフリルのついたタイプを選べば、美尻力UPも可能です」（宮崎さん）