



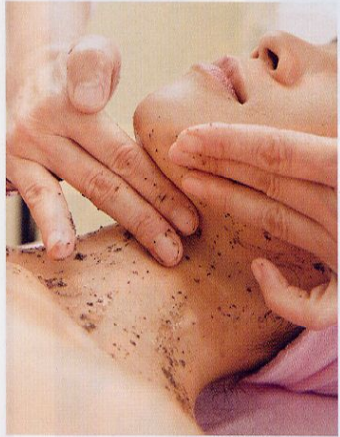
1

ラポーター・アキラボン

まずはエステでカリタ式、首のアンチエイジングマッサージを



ゴッドハンドとしても有名なオーナーの森本チツ子さん。首にはシワが一本もないことにビックリ！「マッサージ、角質ケアだけでも首は綺麗ります」（森本さん）



クレンジング後、ひまわりの種「レノバツール」でスクラブマッサージ。これで肌くすみやざらつきが解消します。森本さんはこちらで使用されているカリタの指導者としても活躍した経験が。



リンパの詰まりを流しながら、マッサージをしていきます。首周辺にはリンパ管が集中、リンパの流れが滞ると水分や老廃物がたまり、首がくすむ原因に。

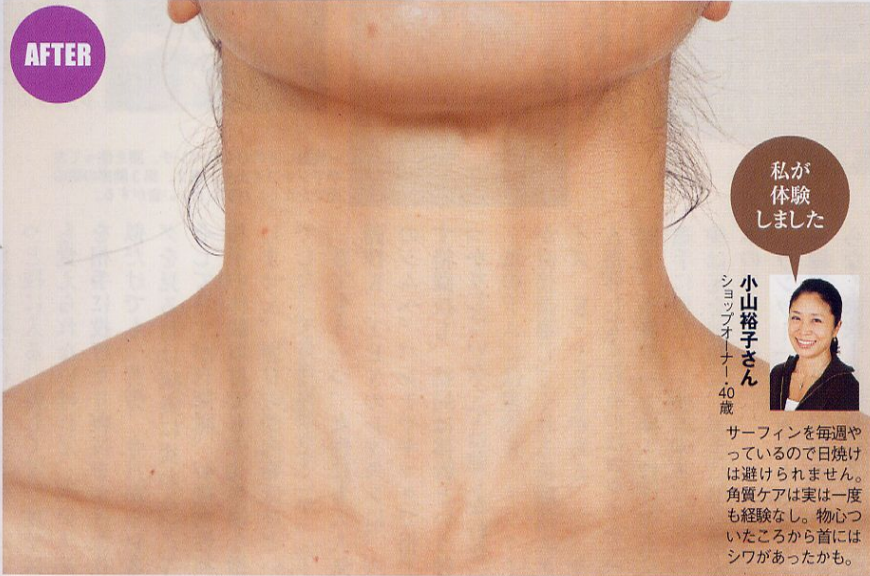


最後の仕上げは、スクラブとイデアルブローフトで皮膚を十分活性化させた首を優しくパック。首にここまで愛情を注ぐのは、何とも贅沢！



BEFORE

「シワが消えたというより首の肌だけツルンとしたような気が。血行がよくなったせいか、顔色まで明るく。首コースは自分へのご褒美として定期的に続けたい」（小山さん）



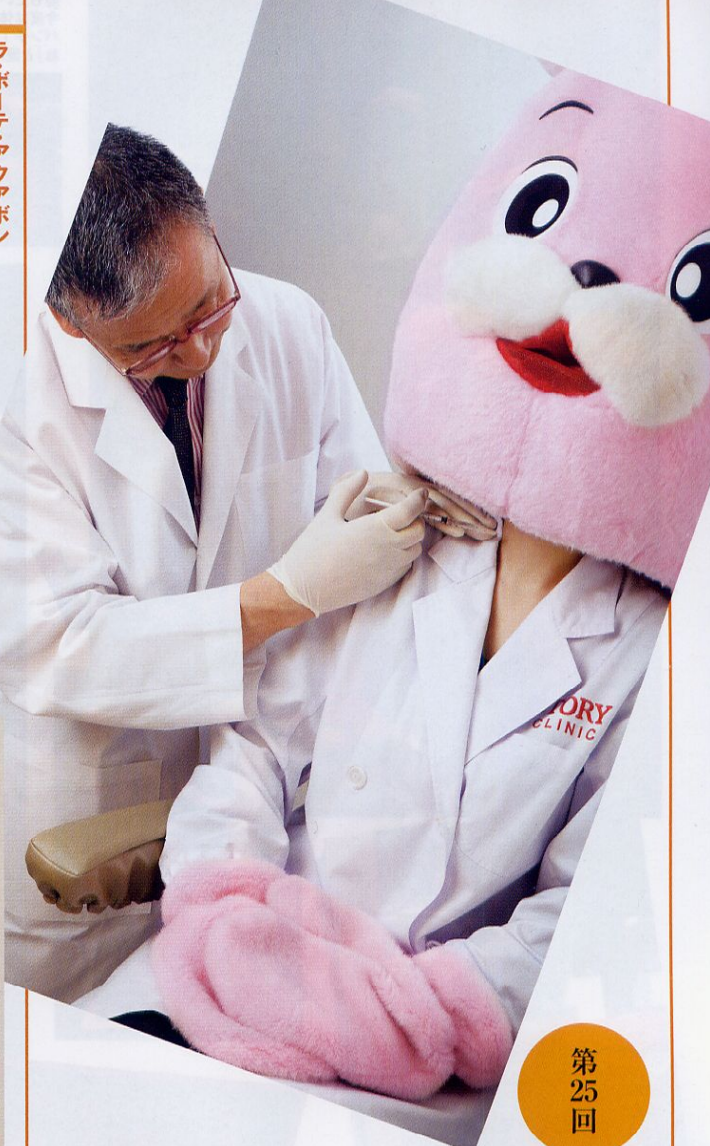
AFTER

私が体験しました



小山裕子さん 40歳 ショッピングオーナー

サーフィンを毎週やっているので日焼けは避けられません。角質ケアは実は一度も経験なし。物心ついたころから首にはシワがあったかも。



第25回

首のシワをとる、3つの選択肢



首にシワをつくらないために覚えておきたい習慣

- 1 シワがプリントされるような高すぎる枕を使用しない
- 2 首の縦シワは皮下脂肪の減少も原因。急激に痩せない
- 3 姿勢に気をつける。前かがみ、長時間同じ姿勢はやめて
- 4 マッサージ、保湿など普段のケアも念入りに
- 5 光老化は首老化、紫外線防御は絶対

美しい首を保つためには、日常的なケアが最も大切。手と同様、年齢を隠すのが難しい首の若さは日々の努力によってつくられます。細かいことの積み重ねが美首の基本ということを忘れずに。

