8 「首のシワ」も丁寧ケア でなかったことに!!

首のシワやくすみ、背中の吹き出物など、胸元の開いたドレスなどを着ようと思うと、俄然気になるもの。そんな悩みを一発解消してくれるのが「オールラウンドネックトリートメント」。メイクを落とさずに施術してくれるため、気軽に受けられるのもうれしいところ。

カリスマエステティシャン
森本チヅ子さん
カリタでトレーナーを務めた後、独立。業界人も足繁く通う隠れ家サロンのオーナー。年齢不詳肌の持ち主。

横向きに寝た状態で、首の側面とフェイスラインのコリやリンパの詰まりなどをほぐしていく。後は引き上げるようにマッサージを集中的に行う。

首、肩、デコルテを丁寧にクレンジングした後、凝り固まった筋肉をほぐすべく、ラジオ波で筋深部を温めていく。柔らかくほぐれて血行がよくなる感じ。

DATA
アクアボン
マッサージやラジオ波トリートメント、石膏パックまで至れり尽くせり。「オールラウンドネックトリートメント」120分 ¥21000。東京都渋谷区神宮前2-33-5 パークノヴァ413号室 ☎03-3401-2051 ㊖10:30～19:30（最終受付） 不定休 ※完全予約制

9 タイ古式マッサージで「むくみ徹底解消」

2500年も前から受け継がれてきたタイ古式マッサージはストレスで凝り固まった体をほぐし、巡りのいい状態へ整えてくれる効果大。とくに、自律神経やホルモンバランスにまで働きかけるのが特徴で、自己治癒力や免疫力もup！ 駆け込むのもいいけど、続けるとより◎。

驚異のセラピスト
井谷美香さん
タイ古式マッサージの気持ちよさと効果にハマり、趣味で習い始めたらその奥深さに導かれ、この道に。

脚からストレッチを始め、ゆっくりとほぐしていく。見た目がハードそうに見えるけれど、一人一人に合わせて強弱をつけつつ、マッサージの手法も変貌自在とオーダーメイド感覚で受けられるのが特徴。終わったときには、全身とてもすっきり！

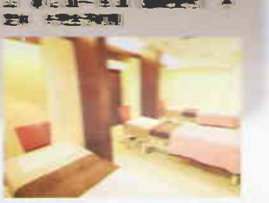
DATA
feel麻布十番
120分¥14600。東京都港区麻布十番3-7-11 2F ☎03-3455-5775 ㊖月～木13:00～23:00（最終予約21:30／トライアル22:00） 金・土12:00～24:00（最終予約22:30／トライアル23:00） 日・祝12:00～22:00（最終予約20:30／トライアル21:00） 無休 ※予約優先

10 顔鍼で驚きの「リフトアップ」顔に！

痛みもほとんどなく、あっという間に顔がリフトアップするのが美容鍼のいいところ。顔の筋肉に沿って鍼を打っていき、その差を自分で確認できるから、そのリフトアップ具合にびっくりするはず。リフトアップのほか、シワ、たるみ、ニキビ予防などさまざまな悩みに効果あり！

頼れる鍼灸師
脇坂美加先生
美容鍼のカリスマ。確実にリフトアップさせるその実力には天性のものが。モデルなどからの信頼も厚い。

DATA
[illegible] 六本木
[illegible]



極細の鍼を使用しているため、痛みはほとんどナシ。鍼を打ったところからキュッと持ち上がっていく感覚が！

6 壮絶な「小顔矯正」で−2まわり！

タレントやモデルの駆け込み寺としても知られる「フォルム原宿」。骨格を矯正して小顔に導く施術は、業界人がお忍びで通うことも多く、その効果はお墨つき。ただしゆがみがひどい人ほど強烈な痛みを伴う。でも「整形した？」と聞かれるほど顔が変わる効果を考えると我慢したいところ。まずはお試しを。

頭蓋骨は23もの骨
る。その骨のズレ
来ある位置に戻す

プロポーションマイスター
清水六観先生
大学時代は柔道部に所属。在籍中よりさまざまな整体術を学び、独自の整体術を確立。今や撮影前の芸能人の駆け込み寺に。

DATA
フォルム原宿店

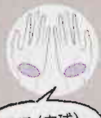
「ノーメス小
60分¥15000。
神宮前1-20-13 ノ
ービルB1 ☎03-
㊖月～土10:00～
受付19:00)、日1
(最終受付18:0
※完全予約制

自宅でもできる!
たるみ&むくみに効く 下半顔矯正

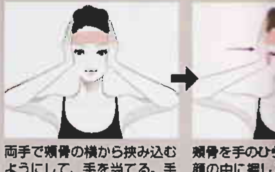
清水先生の著書『バンド1本
になれる!』(フォレスト出版
小顔に欠かせない3stepを教
ただいた。付属のバンドを巻
を入れて行うのがコツ。

1 頬骨横締めエクササイズ

頬骨が横に張っている人や前に出ている人にとくにオススメのエクササイズ。頬のふくらみが消えて、人相もよくなる効果が！



手根（肉球）部分を使って!

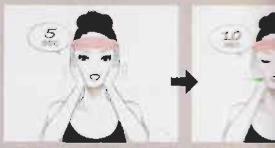


両手で頬骨の横から挟み込むようにして、手を当てる。手を当てる部分は手のひらの肉球のようなところ。

頬骨を手のひ
顔の中に押し
で10秒間強く

2 エラほぐし入れエクササイズ

エラのラインをすっきりさせるためのエクササイズ。リンパ部分をほぐしてから行うので、筋肉のコリもほぐれ、ラインがすっきり！

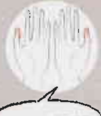


エラの部分に手のひらを当て、リンパをほぐすようにグリグリと5秒間マッサージ。

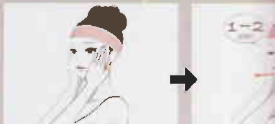
そのままエラを
ように、10秒

3 エラ前出しエクササイズ

エラの押し入れが終わったら、次はエラ部分をすっきりさせてかみ合わせをよくするためのエクササイズを。顔がグッと細くなる!!



親指をエラにひっかけて!



エラの下に親指を引っかけるように手を当てる。

そこからエラ
出すように手
れを1～2秒

7 「ビタミン点滴」でパワーチャージ！

OLの間でも、最近人気の美容点滴。とくにビタミンCの点滴は、美白・美肌効果はもちろん、免疫強化や疲労・倦怠感を払拭するのにもってこいなのだとか。パーティ前にぜひトライを。体の内側から肌・体ともに調子が整うはず！

DATA
メディアージュ クリニック[illegible]

[illegible]ビタミンC点滴 1回¥[illegible]。そのほか、「プラセンタ」や「にんにく」点滴もあり、手軽に栄養補給ができるとあって人気。東京都渋谷区神宮前5-[illegible]

表参道の街並みが見下ろさ
あるクリニック。心地よく
しながら点滴を受けること