

ココを磨けば誰でもエイジレス♥

ネック・ビューティ誕生

首は年齢が現れやすいにもかかわらず、ケアを怠りがち。顔は若々しいのに首は実年齢以上!! なんてイタイことになる前に、生活習慣の見直し&お手入れに着手。明るさとなめらかに磨きかけたならきっと、若さはもちろん美人偏差値もUP!

Photo:Ogawa Tsuyoshi (still)、Oka Rieko (ar girl) Illustration:Saito Yoshiko Text:Shimada Megumi

check! 正しい姿勢を身につけよう

「正しい姿勢を意識すると、首にかかる負担が少なくなるため、筋肉の緊張がやわらぎ、血液やリンパの流れがよくなります。代謝も上がり、明るくハリのある首に!」(森本さん)

座る時は丹田からまっすぐ前へ

デスクワーク時は猫背になり、あごが上がりがち。座る時も立ち姿勢と同様に上体を伸ばして、肩の力を抜き、丹田(へそ下の部分)を立てるように力を入れ、そこから上体を前へ倒せば



立ち姿勢は5点をまっすぐ一直線に

正しい立ち姿勢は横から見た時に、耳、肩、骨盤、ひざ、くるぶしが一直線。中田さんは腰が反り、骨盤が前傾している状態。これが続くとうエストがゆるみ、お腹が出やすく!

背中を壁につけて姿勢をチェック!

壁に頭、背中、尻、かかとをつけ、背中の隙間に手のひら、逆の手をお腹へ。鎖骨は正面から見て水平に。



「首のキレイ」のために その ライフスタイル編

いつも何気なくしているクセや習慣は、一瞬一瞬のダメージは小さくても、積み重なると首のキレイに大きなマイナスに。まずはそんな首に優しくない日常の見直しからスタート!

the daytime

“毎日の習慣を総点検! 重たい頭を支える過酷な運命に拍車をかけない! 首に優しい生活にシフト! ”

「首元の薄い肌には摩擦もストレスになります。洗う時はゴシゴシこすらないよう素手を使うのがオススメ。スクラブなどの角質ケアは1週間に1度で十分。過剰にやると、トラブルを招くこともあるので注意しましょう!」

「首の筋肉がガチガチになる前に、ちよつと疲れたな、というタイミングでゆるめてあげるのがベスト。筋肉の緊張で首の血行やリンパは停滞しやすくなりますから、マッサージもぜひ習慣に!」とアドバイス。また、首元の肌は薄く、皮脂腺も少ないためにデリケート。日焼け防止や保湿ケアで

「何よりも問題は、姿勢の悪さでしょう。姿勢が崩れていると、頭と両腕の重さは首にますます負担になりますから」と、エステティシヤンの森本さん。たとえば、パソコンに向かった時に猫背になったり、あごが上がってしまったら、両腕をいつもまっすぐに伸ばさず、片手で頭を支えているなど、誰しも何かしらのクセがあり、首の筋肉に緊張を与えているのが現状だそう。その結果生じた身体のゆがみが、首のシワやたるみの原因に。「首を若々しくキープするための第一歩は、そつした日々の姿勢やクセを正して、首にかかる負担を極力軽くしてあげること」と森本さん。続けて、「一日終わりに首のマッサージを

「首の筋肉がガチガチになる前に、ちよつと疲れたな、というタイミングでゆるめてあげるのがベスト。筋肉の緊張で首の血行やリンパは停滞しやすくなりますから、マッサージもぜひ習慣に!」とアドバイス。また、首元の肌は薄く、皮脂腺も少ないためにデリケート。日焼け防止や保湿ケアで

お話を伺ったのは

ラポーテアクアボン代表 森本チツ子さん

体育大学で新体操を学んだ後、体育教師を経て、カリタサロンのインストラクター、スクール講師に。現在はエステサロン「ラポーテ・アクアボン」の代表として、心身がリラックスできるサービスを追求。特に年齢が出やすい首のケアに思い入れが深く、独自のネックトリートメントを考案し好評を博す。エステシヤン歴20年以上のゴッドハンド。

LA BEAUTÉ AQUIBON



ar ガール 中田有紀さん

首はうっすら見えるラインがあって、以前から気にしていたのですが、改めてきちんと手をかけなければと痛感。首に優しい姿勢やストレッチ、マッサージはぜひ習慣にしたいです。

check! 紫外線や乾燥のダメージを防ぐ

「絶えず降り注ぐ紫外線やこれからの季節のカラカラに乾いた空気は、首の肌にとってもシワやくすみ、乾燥の引き金に。UVケアも保湿も顔と同じ意識で、首の裏まで徹底して!」(森本さん)



check! ゆがみグセに注意!

「頬づえをつく、片手で荷物を持つなど、身体のもう一方に負担をかけるクセは身体ゆがみを招き、首にシワができる恐れが。いつも同じ向きで寝転がりTVを見たりもご法度!」(森本さん)



1日に何度も頬づえをついている頬づえを片手でついたら首が曲がり、両手なら首が前のめりに。どちらもシワにつながるため×。

いつも決まった肩にバッグをかけるバッグがずり落ちないように、一方の肩が上がって首にシワができやすく、左右交互に持つ。



check!

枕は体型に合う高さを吟味

「枕は頭が沈んだ時の高さが体型に合っていて、仰向け&横向きで楽に寝られることが重要。高さはマットレスの硬さでも変わるので、高さ調節機能のある枕が狙い目です」(三橋さん)



- 1 「羽毛枕の内部構造を工夫し、沈んだ時に首を快適にサポート。表裏、上下の向きで4種類の寝心地が楽しめます」リフワージュLOWタイプ ¥16,800/日本ベッド
- 2 「フラットな形状と80cmのワイド幅で寝返りしやすく、ショルダースUPPORTで仰向けも横向きも楽。2枚の高さ調節パッドがついています」スマートスリーブ スマートフィットピロー ロータイプ ¥16,800
- 3 「新素材ファインレボが身体の微妙な動きにフィット。2枚のスペーサーで高さ調節も自在！」ASLEEP スーパーフレックスフィットピロー JP1 ¥17,800/ベッドギャラリー-ASLEEP東京



首にシワを刻む
高すぎ枕は禁物!
高い枕は後頭部を押し上げ、首にシワを刻む引き金に、深くなる前に、早めに見直しを!

the nighttime

“首のシワの危険は睡眠中にも! 枕&触れる素材にこだわってなめらか肌にキープしたい”

「絹糸の表面を覆うセリシシというアミノ酸は人の肌に含まれる成分に近く、天然保湿効果も期待できます。睡眠中に首に触れる素材をシルクにすれば、肌がよくなめらかに!」

「寝ている間の首の美肌ケアとして、三橋さんがオススメするのがシルク素材。さらに、寝ている間の首の美肌ケアとして、三橋さんがオススメするのがシルク素材。さらに、寝ている間の首の美肌ケアとして、三橋さんがオススメするのがシルク素材。」

寝ている間の過ごし方も首のシワに影響大! 中でもとりわけ、**枕の高さ**が原因。枕が高いと後頭部が押し上げられて首にシワが寄りやすくなります。逆に低い枕は顔のたるみの原因に。肝心なのは、**体型に合った枕**を選ぶこと。首筋がスツと伸び、美しく保てます」と、快眠セラピストの三橋さん。枕を使わない習慣も首裏にシワを招くというから、注意したい。昼と同様に、夜の首にもベストな寝姿勢があるなら、ぜひとも知りたいけれど、「睡眠中は寝返りを20〜30回するので同じ姿勢を保つのは無理です、むしろ寝返りにより、仰向けと横向きの両方の姿勢をとるのがいい。寝初めは落ち着く姿勢で、入眠がスムーズになるのがベストです」

check!

スツと寝つける楽な姿勢を追求

「寝る時の姿勢で一番大事なのは、スムーズな入眠が得られること。自分の心身が休まる姿勢で速やかに眠りましょう。ただし、うつぶせは首がねじれてシワが寄るので禁物です」(三橋さん)



お話を伺ったのは



快眠セラピスト 三橋美穂さん
寝具メーカーで商品開発や眠りのアドバイザー、広帯などを経験後、独立。心の環境、身体環境、睡眠環境を整えることを快眠の3つの柱と捉え、講演や執筆を通して眠りの大切さや快眠の工夫、寝具の選び方などを提案。ヘッドメーカーのコンサルティングやホテルの客室コーディネートにも携わる、眠りのスペシャリスト。www.sleeppeace.com

check!

シルク素材の保湿効果に注目

「天然保湿効果のあるシルクは、乾燥シーズンの首元をなめらかに保つ助けに。シルクなら何でもいわけではなく、感触のよさも大切。目を閉じて触れ、肌触りを確認しましょう」(三橋さん)

- 1 「シルクとはアザラシの肌触りの意味ですが、これは本当に柔らかくて軽くて最高! 立毛仕上げでバイルが抜けにくく、毛玉になりにくいのも◎」IYAS Hi-YA シルク織シルクブランケット 140×200cm ¥18,900
- 2-3 「これからの季節はシルクの巻きものもオススメ。首元の乾燥を和らげ、冷え予防にも」パジャマの襟元にももたつきなく巻ける80cmの短めマフラーと、柔らかく伸縮性のあるネックウォーマー。コクーンフィット シルク 冷えとりマフラー ¥2,940、同 シルク ネックウォーマー ¥2,520/社納社



首元を優しく包むマフラー&ウォーマー

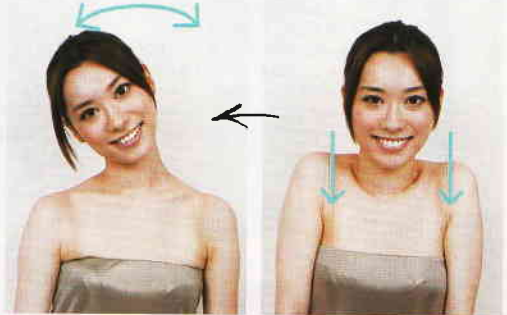


check!

コリを感じたらストレッチ

「パソコンなどで同じ姿勢を長時間続けると、首には相当な負担が。40分に1回を目安にストレッチで一息入れ、ガチガチに張ってつらくなる前に筋肉のリラックスを」(森本さん)

1 首~肩の力をリセット



首を左右にユラユラ振りながら、頭を天井から引っ張られているようにグーッと上へ。以上3回。

腕を身体の横に下ろした姿勢から両肩をゆるり限界まで上げ、ストンと落とす。以上を3回。

2 頭を前後に倒してグルグル



後頭部で手を組み頭を後ろへ。斜め後方を見るように頭を右へ、正面に戻し左へ。交互に3回。

後頭部で両手を組み、あごを胸につけるように頭を倒して右へ、正面に戻して左へ。交互に3回。

3 首の横をグーッと伸ばす



右肩を右手で、右耳を左手でつかみ、息を吐きながら、逆方向に引っ張り合うようにして首の右横の筋肉を伸ばす。ゆっくり10を数えたら元に戻し、手を替えて首の左横も同様に。

4 指を目で追って首を伸縮



胸の位置で両手の人差し指の先を合わせ、手前から大きく円を描くイメージで5回回転。人差し指の動きを目で追いかけて、あごを上・下・前後へ回すようにして首の筋肉を動かす。

ネック専用コスメでお手入れ

首元に気になる悩みがあるなら、その薄くデリケートな肌事情やダメージ要因に配慮した専用コスメが正解。ツボを押さえたアプローチで、より確かな手応えを実感できるはず。



アマンシスコア、スベ肌ケア
ニベラ液汁によるトロミのあざで、首元にツヤとハリを与え、マッサージ美容液。ほんのりスパイシーなローズの香りも。ダッチェスマーデン ネックデコルテセラム 62ml ¥9,870
リカン・インターナショナル



顔～首のゆるみをまとめてキュッ！
引き締め成分とエイジングケア成分を結集して、顔～首のゆるみに一挙にアプローチ。使うほど肌がキュッと締まり、ハリが高まるのを実感。ロレアルパリ リバイタリフトフェイス・コントゥアール&ネッククリーム 50ml ¥2,940



コリで太く見える首をスッキリ！
筋肉のコリに効果的といわれるエミューオイルが主成分の専用マッサージオイルジェル。コリやむくみの影響で太く短く見えがちな日本女性の首を、すっきり美しいラインに。ベラミューゼ ネックシェイプジェリー 30ml ¥3,360



デコルテに透明感、輝きハリをプラス
なめらかなテクスチャで首～胸元に心地よく広がり、加齢で低下しがちなハリと透明感にアプローチ。ベタつきのない潤い感で、後肌はしっとり柔らかな感触に。ポーラ デコルテクリーム BA 80g ¥15,750



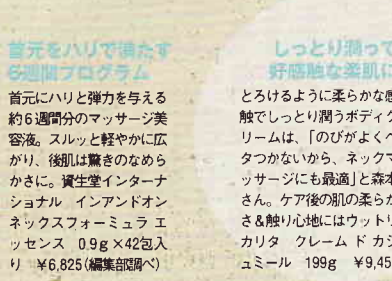
シワやむくみのない、凛とした首元に
皮膚DNAを補修するラズベリー幹細胞の働きで、透明感とハリがみなぎる自慢の首元に。ベタつかないジェルクリームタイプ。シャンテカイユ パイオダイナミック・ネッククリーム 50ml ¥21,000/エクスペール・ポージェ



年齢をさぞすく、ネックラインへ
ペプチドと植物成分による免疫細胞の保護、引き締め、構造強化で、首元のシワやたるみを一蹴。みずみずしい潤いで、指がスーッとすべるなめらかな肌。クラランス マルチRファームリングネッククリーム 50g ¥9,450



マッサージ美容液
首元をハリで満たす5週間プログラム
首元にハリと弾力を与える約6週間分のマッサージ美容液。スルスルと軽やかに広がり、後肌は驚きのなめらかさに。資生堂インターナショナル インアンドオン ネックスフォーミュラ エッセンス 0.9g×42包入り ¥6,825(編集部調べ)



しっとり潤って、好感触な柔肌に
とろけるように柔らかな感触でしっとり潤うボディクリームは、「のびがよくベタつかないから、ネックマッサージにも最適」と森本さん。ケア後の肌の柔らかさ&触り心地にはウツトリ。カリタ クレーム ドカシユミール 199g ¥9,450



森本さんオススメ!

2 胸鎖乳突筋を刺激



首の両側の胸鎖乳突筋を同時に、両手の親指と人差し指で揺かくつまんで下→上へ。3回。



横を向くと首筋に斜めに浮く胸鎖乳突筋を、親指の側面を上→下へ3回ささる。逆側も同様に。

1 首まわりのリンパを流す



あごの真下のくぼみ、あごの両側の下のくぼみ、耳のつけ根を親指の腹で3回ずつブッシュ。



人差し指～薬指の3本の指先で鎖骨のくぼみを押す。1か所3ブッシュで鎖骨の内側→外側へ。

森本さんに教えてもらいました!

コスメを塗ったらマッサージ

首に美容液やクリームを塗ったら、続けてぜひマッサージを。「お風呂で温まって筋肉をゆるめてから行なうのがベスト。続けると、肌の明るさやハリが違ってきます」(森本さん)

6 後頭部→鎖骨へ流す



両手で頭をすっぽり包み込むようにして、頭頂部→後頭部→首筋→肩へ下ろす。肩まで下りたら、両手を身体の前面へすべらせ、最後に鎖骨のくぼみへ流す。計3回。

5 首裏をつかみスライド



両手の親指と人差し指を開き、親指が首の側面、残り4本の指が首の裏側にくるように首の裏全体をつかむ。そこから右手を首の右側へ、左手を首の左側へ3回スライドさせる。

4 首正面を上→下へ



両手の親指と人差し指の間を大きく開き、首を包み込むようにして上→下へ、デコルテまで下ろす。両手で交互に3回ずつ。マッサージ時は、背筋を伸ばして姿勢よく。

3 首側面をクルクル



首を横に軽く倒した状態で、親指を除く4本の指の腹で首の側面に円を描くようにクルクルと優しくマッサージ。前方から後方へ円を3回描いたら、手を替えて首の逆側も同様に。