

ゴッドハンドシリーズ③

ブライダルエステの
母が磨く

首の横ジワ、背中ハミ肉を抹消!

花嫁級の極上パーツを 手に入れる!

気になる首のシワに背中ハミ肉、年のせいとあきらめていませんか? 63歳とは思えない「超美首」の持ち主、森本チツ子先生に、「そのうっとりボディをつくる簡単エクササイズを教えてくださいました!」

森本チツ子さん

Profile 表参道のエステティックサロン、「ラ・ポーテ・アクアボン」主宰。30~40代に自身が肌トラブルに悩まされた経験から、心を込めたハンドケアによる施術にこだわっている。9月放映の「oh! どや顔サミット」(朝日放送)への出演が話題に。



「ラ・ポーテ・アクアボン」オープン以来、美意識の高い女性の支持を受けているブライダルを中心としたトータルビューティー・エステティックサロン。くつろいだ雰囲気の中、極上のリラクゼーションを提供。http://www.aquobon.net/

先生みたいな
美首めざして
チャレンジ!



SJメイト
古賀とみえさん

気にはなるけれど、首のケアはどうしていいかわからなかったそう。「今日から家でも始めます!」

横ジワのない
つつつ美首

背中も
ピカピカ!

「照明のせいよ」とおっしゃる先生ですが、首も背中も白くてしっとり、ピカピカ! 毎日のケアの賜物です。

「こまめなお手入れが、きれいな肌作りには何より大事」と語る森本先生。意外にも、30代のころは「顔中に湿疹がでて、病院に行っても原因がわからず悩みました」とのこと。その経験から、「悩んでいる人の心に寄り添ったケアをしたい」とサロンを開設。以来、ブライダルを中心に、顔から身体までトータルでケアを行っていきます。

「毎日正しいケアを続けることで、きれいになっていきますから、肌の悩みやトラブルもあきらめないことです」

これから紹介するパーツ別のマッサージや正しい姿勢などのほか、肌への保湿ケアや正しいサイズの下着選びも大事だと語る森本先生。さらに、「食事や水など内側のことにも目を向けて。身体は手をかけた分だけ応えてくれます」

手をかけることで
シワのない花嫁肌

ケアするときは必ずクリームを

首の皮膚は薄いので、マッサージを行うときには首やデコルテ用のクリームをつけてから。なければ顔用で代用を。



サロンでも使用。カリタ ペルルドジュネス デコルテ 50g 1万5750円/カリタ (資生堂プロフェッショナル) ☎0120-006-336



「年齢がでる」と言われる首でぐんぐん変わります！
 「年齢がでる」と言われる首ですが、みなさん、一番ケアをおろそかにしているのも首です。少し意識するだけでも、ぐんと違いがでてくるので、ぜひ顔の延長でケアをしてみてください。首は一枚皮でできているので、スキンケアの際は必ず後ろまで行って。お手入れしながら行えるマッサージも紹介するので、取り入れてみてくださいね。

花嫁パーツ1 もっとも年齢が現れる 首

「首の皮は掃除機のホースのように蛇腹にできています。常に首を伸ばす姿勢を意識することで、シワのないきれいな首に！」

首側面の筋肉を鍛える 「イ〜」のエクササイズ

広頸筋と呼ばれる首の前面にある筋肉を鍛えるエクササイズです。

エクササイズ スタート!

まずは準備体操で 肩や首をほぐして

「イ〜」と声を出して言ってみて。少しあごを上に向け「イ〜と2〜3秒声に出します。それを5〜6回。首の横筋を浮き立たせることがポイントなので、それを意識して。



イ〜

ここで紹介するエクササイズは、どれから行ってもOKです。5〜6回ほどを目安に、気軽に実践してみてください。イスに座ったままできるものばかりなので、デスクやバスルームで行っても◎。



②首を左右に倒すのを各5回くらい行って、首の緊張もゆるめておきます。



①肩を上げたり下げたりするのを5回くらい行って、肩の力を抜きましょう。

チツ子先生からアドバイス

首は赤ちゃんでもシワのある場所。皮膚を伸ばすことを意識して行うとより効果が上がります!



首全体のシワ消しに最も有効! 首伸ばしストレッチ

首を左右と上に伸ばし、筋肉を鍛えることで、首のシワを薄くします。



③ 反対側の筋肉も同じように

逆側も同様に行います。常に緊張状態にある首の筋肉を伸縮させることで鍛えます。①〜③までを3セット。



② 真上を向いて正面の筋肉を伸ばす

次にあごと鎖骨の中央にそれぞれ手をおいて①と同じように首すじを伸ばします。これも伸ばしてゆるめてを5回。



① 首を横に倒して筋肉を伸ばす

耳に手をおいたら、もう片方の手は鎖骨あたりに。両側から首すじを伸ばします。伸ばしたらゆるめて、を5回。

チツ子先生からアドバイス

できるだけ首をなめらかに回すことを意識して、行うようにしましょう。



首の正面のシワを消す 大車輪ストレッチ

指先を見ながら首を回すことで、首の正面の筋肉を伸ばします。



③ 繰り返し回転させる

これを5回繰り返します。頭の前後運動で首の正面の筋肉を鍛えます。



② 指先を大きく回して目で追う

指先で円を描くように回転させ、目で追いながら頭部も同時に動かします。



① 人さし指同士を合わせる

両手の人さし指の先端同士を合わせたら、そこに視線を向けます。

朝晩のスキンケアの延長で リンパをなでなでマッサージ

首にあるリンパ節を意識しながら、老廃物を流すイメージで行います。



首の左右の側面をマッサージ

親指の側面を使って耳の下から鎖骨の根元までをなでおろし、老廃物を流します。左右それぞれを5回ずつ。

クリームを塗りながら くるくるマッサージ

とっても簡単なマッサージだから朝晩のスキンケア以外の時間にもおすすめです。



円を描くようにマッサージ

4本の指を使って反対側の首側面をくるくるとマッサージ。朝晩行うことでしなやかな肌に。逆の手で反対側も。

二重あごを撃退! アールRのエクササイズ

舌を大きく使うことで動く、下あごの筋肉の動きを意識してみてください。



発音したときに動く筋肉を意識

アール

英語の「R」の「ル」の音を発したときに、出っ張る下あごの筋肉を、親指でぐっと押し返します。5回押すのを3セット。



姿勢を直す簡単テク
耳に指を入れたときに肩と指が平行になるようにしてみよう。気持ちよくなるまで。普段から、この姿勢を心がけてみてください。

うつ向きタイプ

逆に、うつ向きがちな人は、常に頭が下を向いているので、前の首にシワができてきやすくなります。



ねこ背タイプ

ねこ背の姿勢だと自然とあごが上がってしまうので、首の後ろにシワができてきやすくなります。



姿勢が悪いと首に負担がかかって、シワの原因に。こまめなケアと、すっと首が立ったよい姿勢を心がけて。

悪い姿勢は
美首の大敵!

空中で腕を組んで突き出す 腕組みストレッチ

肩甲骨が開いていないかを意識しながら行いましょう。



肩甲骨を開くように前へ
肩をやや下げて腕を組んだら、その手を前に突き出します。上半身は傾けず、肩甲骨が開いているのを意識。突き出して戻す動きを1セットとして5セット。

背中をほぐす タオルで リラックスポーズ

背中を少し高くすることで、肩甲骨まわりの筋肉をゆるめていきます。



バスタオルを丸めて背中に

背中に細長くたたんだバスタオルを入れて、仰向けになります。肩から首、頭にかけて楽に脱力できるぐらいの高さを目安にして。そのまま深呼吸をしながらリラックス。

乾燥や刺激に注意

意外に見落としがちなのが背中へのケア。乾燥や外的刺激に弱い部分でもあるので、ボディークリームなどでのケアを忘れずに。



髪の良い人は、自宅にいるときなどはアップにしておきましょう。髪の毛による刺激も背中の肌荒れの原因に。



背中への保湿におすすめ。ボディ用のクリーム。クレームドカシュミール 199g 9450円/カリタ(資生堂プロフェッショナル)

背筋を伸ばすだけでもエネルギー消費がUP
広背筋、僧帽筋と呼ばれる大きな筋肉があるのが背中。背筋を伸ばして正しい姿勢をとるだけでも、エネルギーの消費がわかります。つまり正しい姿勢をとったり、背中のストレッチをすることはダイエットにも有効なのです。ここでは、肩甲骨を動かすことで背中の筋肉に働きかけるエクササイズをご紹介します。

チツ子先生からアドバイス

普段、意識していない肩甲骨の下にある筋肉にも働きかけていきます。肩こりを楽にするのにもおすすめです。



①の状態から片方の手をうんと伸ばしたら、その手を下ろしながら反対の手を同じよう上げます。これを交互に繰り返します。左右上げるのを5セット。

② 片方ずつ交互に上げ伸ばす



花嫁パーツ2 手が届かなくても上手にケア 背中

「背中のケアも、ブライダルエステには欠かせないパーツ。外からの刺激を避け、内側からはエクササイズで筋肉を鍛えましょう!」

肩甲骨の伸びを意識して 両手上げ ストレッチ

腕を天に突き刺すように、真上に思い切り伸ばすところがポイント。

① 両手を同時に上げ
息を吸いながら、両手を耳の横からまっすぐ上に手をあげて、これ以上伸ばせない! というくらい伸ばします。伸ばし切ったら息を吐きながらゆるめる動きを5回。座って行ってもOK。



チツ子先生からアドバイス

二の腕にもとても効果的なエクササイズです。肩甲骨と腕の動きを意識して行うようにしましょう。

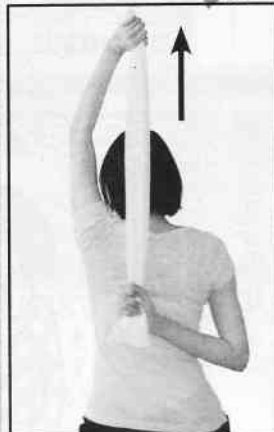


二の腕にも効く タオルエクササイズ

背筋をしっかり伸ばして行うこと。二の腕の引き締めにもおすすめです。

② タオルを上にも引き上げる
今度は左手を上にも持ち上げます。二の腕も意識しながら行ってください。①②を1セットとして5セット繰り返します。手を逆にして同様に行います。

② タオルを上にも引き上げる



① タオルを後ろに持つ
フェイスタオルの両端を背中につかみます。右手を下げると同時に、両方の手をタオルを引っ張りあいます。



花嫁パーツ3 身体全体の印象を決める

二の腕

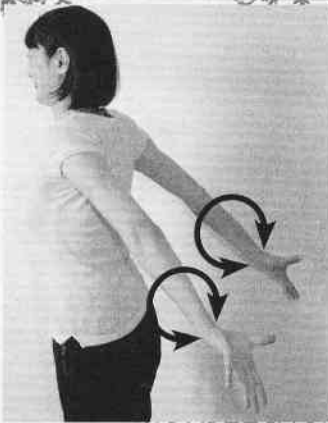
「二の腕を細く引き締めることで、身体形全体もほっそり見える効果があるといわれています。意識してエクササイズをすることが大切!」

二の腕を意識しながら行うことが、何より大事

二の腕は、ブーケを持ったりするため、花嫁さんにとっても、とても気になるパーツ。ただ日常生活ではあまり意識することがないので、細くしたいなら、効果的なエクササイズを行うことが大事。どれも簡単にできるものばかりなので、気がついたときにこまめに行うだけで、かなり違ってきます。

腕をくるくると回す キラキラ星エクササイズ

腕の付け根から手のひらまでをすっきり動かす意識して行いましょう。



両手を同時に回す
腕を後ろに伸ばして肩幅よりも少し広めに開いたら、腕全体を回転させます。外側に1回、内側に1回を1セットとして5セットまわります。

二の腕の後ろの肉に効く 平行腕立て伏せ

通常の腕立て伏せと違って二の腕のぶるぶるに効かせるためのアレンジ版です。

チツ子先生からアドバイス

慣れてきたら手をつく位置を前に移動させて行いましょう。さつくなりませんが、効果は上がります。

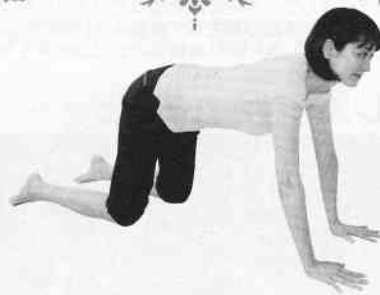
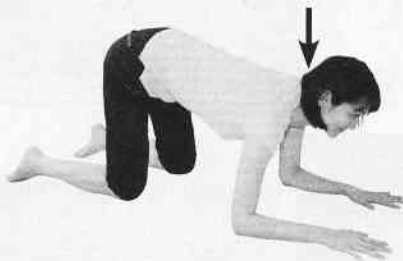


腕のラインをすっきりさせる 雑巾しぼりマッサージ

手首から腕の付け根まで、腕全体の脂肪をしぼりだしていくイメージで。



強めのできぎゅっとしぼる
右手をグーにして、手の甲を上にして前方に伸ばしたら、左手を使ってしぼっていきます。右手と左手を逆方向にひねりながら、手首から腕の付け根までを5回くらいに分けてしぼります。逆の手も同様に行います。



2 ひじをついてから戻す

そのまま、ひじを床につけます。ついたら①に戻します。これを5回繰り返します。

1 ひざを立てよつんばいに

肩幅に足を開いたら、手をついてよつんばいになります。両手の指は開いて。

マッサージの最後に 上腕リンパマッサージ

雑巾しぼりマッサージやセルライトもみ出しマッサージのあとに行うと効果的。

親指でもみ出すように セルライトもみ出し マッサージ

親指でたまったセルライトをもみ出すようにマッサージ。バスタイムにもおすすめ。

細く見せたいシーンでは
わきを締めないほうが◎



「結婚式でもそうですが、腕を身体に密着させると、腕が太く見えてしまうのでNGです。普段から腕はこぶし1個分身体から離すようにウセをつけましょう。」

わきの下までしっかりと流して
右手をまっすぐ上にあげたら、ひじからわきの下に向かって左手でさすりリンパを流します。これを5回。左手でも同様に行います。



ひじから上方へもんでいく
二の腕の外側を、親指を使ってセルライトをもみほぐすようにマッサージをします。1回ずつ位置を変えながら、ひじから上まで上がっていきます。バスタイムやオフイスで、気がついたときに行うようにして。

