

# 誰にでもある首のシワ。 深くさせないことが肝心

首は関節のひとつなので、赤ちゃんでもシワは必ずあるもの。このシワが浅いか深いか、目立つかどうかを左右する。ただし、首の皮膚はまぶたと同じくらいの薄さで密着していないためにたれやすいもの。筋肉がたれてシワができるのを防ぐため、首に負担をかけない正しい姿勢をこころがけ、ストレッチでシワを伸ばしてあげることが大切。

## FACE PARTS 4

# ネック

顔に近く目に入りやすい場所のため、悩みに思っている人が多い首のシワ。顔のように化粧でごまかすことができないパーツだからこそ、顔と同じくらい念入りなケアをしてあげたいもの。



ネックケアマイスター  
に  
聞いた!

私が教えて  
もらいました!



ショップオーナー  
鎌田恵可さん  
(36歳)

疲れているときなど、首のシワに加え、鎖骨の辺りに横にできるシワが気になり始めている。

ネックマイスター  
エステティシャン  
森本チヅ子先生

カリダで全国のサロンのインストラクターを勤めた後、独立。エステティシャン歴は25年、63歳にしてシワとつない美首の持ち主。

### PARTS CARE!

## 首と目元の皮膚はほぼ同じ! 首にも顔並みのケアを!

### 首筋をはさんでさする

胸鎖乳突筋が出るように首を横に向ける。出た筋肉を親指と人差し指ではさみ込み、上から下へさすって老廃物をなでおろす。



6



7

### 鎖骨の下をさする

正面を向き、指先は鎖骨にそえる。手を内側から外側にスライドさせ、鎖骨の下側をさすって老廃物を流していく。反対も同様に行う。



8

### 首の動きもプラス

⑦のストレッチに慣れたら、内側から外側へスライドさせる手の動きにあわせ、首を手とは反対方向に向けて首筋をしっかりと伸ばす。

### 寝る直前のストレッチ



1

### 仰向けであごを上げる

ベッドに仰向けになった状態からスタート。あごを少しずつ上げていき、つむじがベッドにあたるまであごを持ち上げる。



2

①のあごの位置をキープしたまま両手を胸の位置におき、ひじをベッドにつける。ひじで体重を支えながら、上半身を持ち上げる。

### 森本先生おすすめ ネックケアアイテム

浸透力が高くべとつかない。期待通りの効果が出る。森本先生のお墨付き! ベルルド ジュネス デュルテ 50g ¥15750/カリタ



本来は目元用だが、目元と首の皮膚が同じと考える森本先生は、首にも使用。リップ感覚で外出先でもケア。クレーム リス シューブリーム ウー 15g ¥8400/カリタ

こんな塗り方もおすすめ  
チョコキの手でシワを伸ばし、アプリケーターを直接首にあてて塗ると効果的。



### Step 2

## ストレッチ

凝り固まっている首をストレッチで動かしてあげることも大切。クリームなどを塗りながら、顔のスキンケアと同じタイミングで実践して!

START!



1

### 1本指でシワを伸ばす

片方の指でチョコキの形をつくり、シワを人差し指と中指で広げながら、反対の手の中指で、アイロンをかけるようにシワを伸ばす。



2

### 人差し指で小さく

両手の人差し指を使い、首の皮膚を上下に引っ張る。シワを一本一本伸ばすように行うのがポイント。



3

### 二本指で中ぐらい

人差し指と中指の2本を使い、あごのすぐ下と鎖骨の位置で指を上下に動かしてストレッチ。



4



5

### 首筋の筋肉をほぐす

左右どちらかに首を倒し、耳裏から鎖骨にかけてある胸鎖乳突筋をゆるめ、親指と人差し指で首筋の根元をつまむ。皮膚は刺激せず筋肉だけをほぐす。反対も同様に。

6へ



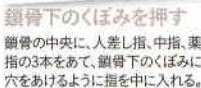
I

START!

### Step I

## リンパを流す

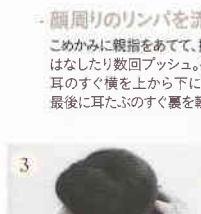
体にある8つの大きなリンパ節のうち、4つが首回りに集中。ここをしっかり流すことで、血液の循環もよくなってシワが目立たなくなる!



1

### 鎖骨下のくぼみを押す

鎖骨の中央に、人差し指、中指、薬指の3本をあて、鎖骨下のくぼみに穴をあけるように指の中に入れる。



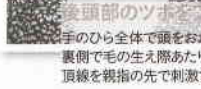
2

### 顔周りのリンパを流す

こめかみに親指をあてて、押しはなしたり回数プッシュ。その後、耳のすぐ横を上から下にさする。最後に耳たぶのすぐ裏を軽く押す。



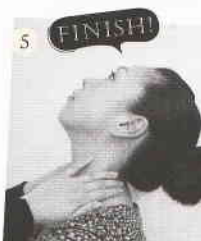
3



4

### 後頭部のツボをマツシュ

手のひら全体で頭をおおい、耳の裏側で毛の生え際あたりにある上頂線を親指の先で刺激する。

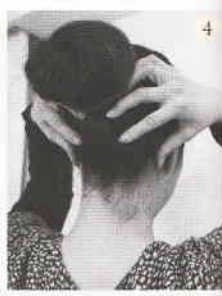


5

FINISH!



2



4

頭のリンパを流す  
髪の毛をかき上げるようにおでこから指を頭に入れ、5本の指を使って後頭部と後頭部のリンパを流す。

### 首から鎖骨を刺激する

④の動作の流れで、指を首の付け根まで下ろし、同時に首を倒す。手で首筋をなで鎖骨まで下ろす。最後に①と同様、鎖骨を押す。

### 森本先生のサロンはココ!



フェイスやボディコースも  
あります

ラ・ポーテ・アクアボン

東京都渋谷区神宮前2-33-5  
パークノヴァ413号室  
03-3401-2051  
<http://www.aquoibon.net/>

豊富な美容知識と経験をもった森本先生による施術が受けられるサロン。120分かけて行われる「オールラウンドネットワークメント」(¥21000)のほか、ブライダルコースも人気。