

“首シワなし美魔女”が証明! 20歳若くなった首ストレッチ



「アレッ」と気づくとできていた…首ジワ。「首を見るとトシがわかる」と言われる老けのバロメーターをなんとかしなきゃ! 63歳でツヤツヤ首のカリスマに、正しいお手入れを学びましょう。



教えてくれたのは
森本チヅ子先生
エステサロン「ラ・ポー
テ・アクアボン」マダム。
大手エステサロンのイン
ストラクターを経て独
立。10年以上前からネ
ックエステの重要性を説
き、実践している。



63歳で
首にシワ
がない!

「首の皮膚は顔より薄い
シワがでやすいんです!」
「顔はメイクで見えませんが、
首はごまかしが利かない。だから、
手入れしないと、年齢がストレ
トに出るんです」と、首美魔女、こ
と、エステティシヤンの森本チヅ子
先生。20歳は若く見える首とケア法
をテレビで披露し話題になりました。
「首はよく動く関節のため、顔より
も皮膚が薄いです。だから、たる
みやすく、シワがでやすい。しか
も、みなさんパソコン作業などで酷
使して、巡りも悪くなっています」
体には大きなリンパ節が8つあり、

うち4つが首周辺に集中しています。
これらのリンパ節で老廃物をとりの
ぞくと共に、肌栄養を与える血液
が発するの首なのです。
「首はデトックスの最終地点。スト
レッチャやマッサージで、筋肉やリン
パ、血液の流れを整えれば、首はも
ちろん顔の肌も美しく甦ります」と
いう森本先生自身、昔は吹き出物の
多いポロポロの肌や首ジワで悩んで
いたそう。それがケアを続けること
で、ツヤツヤ美肌に変身したのです。
「今は首のケアも知られてきました
が、この重要な所をなぜ放っておく
のか不思議でした。今日から始めて」

Start!

ここから
スタート!

貞子のポーズでコリほぐし

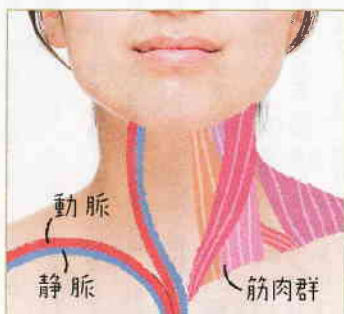
まずガチガチに固まった首と肩の筋肉をほぐ
しましょう。「リング」の貞子のようなポー
ズで、首ストレッチの効果が倍増します。



手を前に垂らし、首の力を抜いて前に倒す。この
姿勢で、イヤイヤするように首を左右に数回ふる。

筋肉とリンパ節ケアで 首は美しく甦ります!

首には「広頸筋」「胸鎖乳突筋」など、23
種類、100本もの筋肉があります。これに
リンパや静脈、動脈がからみ、肌へ栄養を運
ぶと共に、老廃物の処理を行っているのです。
まず硬くなった筋肉をストレッチでほぐし、
巡りをよくすることで、首も肌も若返ります。



シワが消える 首ストレッチ

1分ちょっとでできる簡単ケア。それでいてシワ消し効果バツグン！お風呂で毎日行って。



反対側もストレッチする

首の内側から外側へ、手を少しずつずらしながら、3カ所伸ばす。1～3を3セット行って。ゆっくりじっくり伸ばすほど、シワ消し効果がUP!



アゴを上げ正面も伸ばす

同じ要領で、アゴと鎖骨の中央にそれぞれ手を置き、首の筋肉をストレッチ。首の前面にある大きな筋肉「広頸筋」を伸ばし、たるんだ皮膚を刺激。



首の横の筋肉を伸ばす

エラのあたりに片手、もう一方の手を鎖骨の下に置き、両手で上下に引っ張りながら、首の筋肉をゆっくり伸ばす。手を少しずつずらして、3カ所行う。

胸鎖乳突筋は巡りアップの要

体を正面に向けたまま、横を向くと出る「胸鎖乳突筋」。この太い筋肉には、多数のリンパ管や血管がからんでおり、なでると老廃物が流れて巡りがよくなります。



4

首筋をなでリンパを流す

最後に首の横に手のひらを当て、優しくなで下ろし、老廃物を流す。左右5回ずつ行う。摩擦を避けるため、湯舟の中でやるか、クリームをつけて。

縮んだ「広頸筋」を伸ばしてシワ防止

口を「イ～」としたときに出るのが「広頸筋」。首を守るために収縮する筋肉で、シワになりやすく、たるみやすいです。伸ばすことで、老けを改善&防止。



もっと首美魔女になるテク



シワクリーム塗りで栄養を行き渡らせる

乾燥しやすい首は、保湿も重要。顔と同じに化粧水とクリームを。特にシワの間は栄養不足です！
【やり方】指をV字にしてシワを広げ、シワの間にしっかりすり込むようにクリームを塗る。



シワ伸ばしマッサージで代謝をよくする

シワに直接アプローチするマッサージ。シワ周辺は血流が悪く、老廃物もたまるゾーン。伸ばすと代謝がよくなり、シワを改善します。
【やり方】シワの上下を指ではさみ、軽く伸ばしていく。