

自分でできる
ケアグッズ



寝ながらシワノンパッド
(2980円)
寝じわ防止に。人肌に近い
スチレン系エラストマー素
材で使い心地がいい



アストレヴィルゴ ネック
ケアシート (504円)
手持ちの化粧水が使えるパ
ックシート。耳にかけてび
ったりフィットさせられる



ラクマックス (1万2800円
など種類あり)
中央のへこみが就寝時の首
を理想的な形に保つ。寝じ
わ防止用

写真提供 (上から)
(株) シェモア
(株) シャンティ
(株) スリーピーケン

ラ・ポータ・アクアポン
① 東京都渋谷区神宮前1
(詳細は予約時にお伝えします)
☎ 03-3401-2051
② 10時半～19時半 ③ 不定休

首のケア、して いますか？

首の後ろで中指同士を合わせ、中指で首の後ろのひっこんでいるところ(第4頸椎)をゆっくり押します。同時に頭も後ろに反らします。

両手で後頭部を包み込むようにし、両親指で「風池」と呼ばれるツボ2カ所を押します。血やリンパの流れが良くなります。



首の後ろで腕を組んで、ぐっと前に倒します。30秒ほどじっとした後、顔を戻しながら手は鎖骨まで滑らせるように戻します。



首の筋に沿って、きゅっ、きゅっと20回ほどつまみます。



ポーズを維持しながら、空いている方の手で首から胸元にかけて円を描くようにマッサージ。反対側も。



「枕が高すぎる」「紫外線のダメージ」「姿勢が悪い」が、首にしわを作る3大要素。できてしまったしわ解消法を美容の専門家に教えていただきました。

文・寺島知春/イラスト・林 幸

首の前面

首の前面・側面・後ろの順に、マッサージ&ストレッチをしましょう。

鎖骨のくぼみの中央から中へ人さし指・中指・薬指で、ぐぐぐと押していきます。「痛気持ちいい」くらいの強さが効果があります。

首の側面

側面のケアでは筋肉にたまった疲労物質や余分な水分を流します。首も顔もすっきり。



左手で右のはおを持ち、ゆっくり力を加えます。5秒数えたら戻し、反対も同じように。交互に数回繰り返します。



あごのリンパ節3点を親指で押した後、首の下を流すようにマッサージ。数回繰り返します。



首を手で覆い隠すようにして、両手を交互に下へ滑らせませす。顔は上向きで、舌を上突き出したリ、口を「い」や「う」の形にすると、二重あごケアにも。

今回ご紹介するケアは、マッサージとストレッチを組み合わせていきます。しわを改善・予防するにも、血流やリンパの流れをスムーズにすることが大切です。そう話すのは、エステティックサロン「ラ・ポータ・アクアポン」代表の森本チツ子さん。20年以上ものキャリアで、

体の内側から改善する方法を探してきたといいます。効果的なやり方は? 「スキンケアと一緒に、朝晩2回行うのが理想的。個人差がありますが、回数を決まっています。ですが、全体で5分程度だと負担なく続けられますね。首はデリケートなので、ケアの前には必ずクリームなどを塗って

ください。気持ちいいと感じるくらいの強さがいいですが、摩擦は禁物です。それに首は大きな関節なので、しわがあるのは当たり前。薄くすることを頭に入れ、行ってください」クリームは、普段顔用に使うものを好みの薄さになるまで化粧水で溶くと、首への負担が少なくていいの

だそう。また、ケアの前には首を回して準備体操をすると、さらに効果が出るそう。「毎日続けると、首のしわはだんだん薄くなっていくと思います。そのころには顔の色も一段、明るくなっていますよ」