

連載 第2回

今の時季こそやるべき！
シワ対策教室



※写真はイメージです。

5万人以上の女性を変えてきた大人美容の救世主

監修 あさか じゅんこ 浅香 純子 先生

Say若創り学教室主宰。1955年生まれ。長年、大手化粧品会社でブランドマーケティングを担当。メイクアップアーティストブランドや、大人の女性のためのコスメティックブランドを立ち上げる。2012年10月に中高年向けのスキンケア&メイクを学ぶための「若創り学教室」を東京、銀座にオープン。NHKなど多くのメディアでも活躍中。



シワ・たるみに負けない肌へ。

今やシワ、たるみの原因である紫外線対策は一年中するのが常識ですが、大人の肌を守るためには、紫外線量が大幅に増加する春以降はさらに重要になってきます。

紫外線のダメージは、じわじわと溜まっていく、肌の負の貯金のようなもの。あるレベルに達すると、シワ、たるみとして表面化し、急に目立ち始めてしまうのです。

メイクで若さを創り出せるとはいえ、残念ながらメイクだけでは、シワやたるみを隠し切れないのも事実。今からの時季は、紫外線対策はもちろん、毎日のケアにひと手間プラスして、老けを寄せつけない若肌づくりを始めましょう。



「老けない人のシンプルメイク ルール30」
著：Say 講談社

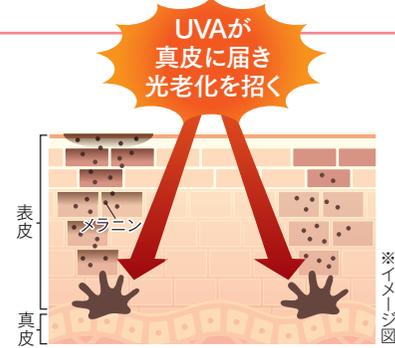
5万人以上の女性を変えてきた救世主の金言！

シワの一因「紫外線による光老化」を徹底ガードしましょう。

シワやたるみは加齢だけが原因ではありません。実は、2種類ある紫外線の一つである「UVA(A波)」が肌の奥深くで起こす“光老化”こそが大問題です。UVAは、浸透力が高いうえ、地表に届く全紫外線のうち約95%を占めるため、肌に与える影響はかなり深刻です。

光老化のメカニズム

UVAは真皮まで届き、美肌の鍵となるコラーゲンやエラスチン、ヒアルロン酸などを作り出す繊維芽細胞に損傷を与えます。その結果、肌は弾力を失い、シワやたるみといった肌の老化現象を引き起こすのです。



まずは、万全の“紫外線ブロック対策”を

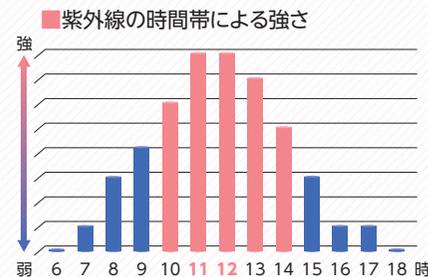
曇り空でも心がけて！

- ☑ 日焼け止め、UVケア効果のある化粧下地やファンデーションを使う
乳液状の日焼け止めは頬を中心に広く置き、ムラなくのばします。
- ☑ サングラスをかける
眼から侵入した紫外線が原因でも、日焼けするといわれます。UVカット率が高いものでガードしましょう。
- ☑ いつも日傘をさす、あるいは帽子をかぶる
洗濯物を干す時やゴミ出しなど、短時間でも油断しないことが大切です。
- ☑ 街中では首にストールを巻く
直射光が地面や壁で反射した「反射光」や、大気中の分子に当たって散乱した「散乱光」への対策になります。

Column

紫外線の強い時間帯とは!?

太陽が最も高くなる正午前後に紫外線量はピークを迎えます。屋外に出る用事がある日は、できるだけピークの時間帯を避けるようにしましょう。



※場所や時期の違いによって若干の変化はあります。

NEXT PAGE! 対策をしてもできてしまったシワはマッサージで改善! 方法は次のページに!!

5万人以上の女性を変えてきた救世主の金言!

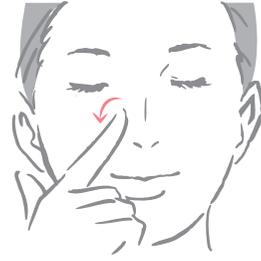
忘れがちな「口元と首」は ながらマッサージでシワをリセット。

テレビを観ながらでもできる簡単マッサージで、気になる部分をケア。
たっぷりのクリームでしっかり保湿をしてから始めましょう。

point 1

固まった筋肉を刺激して伸ばす 「ほうれい線対策」

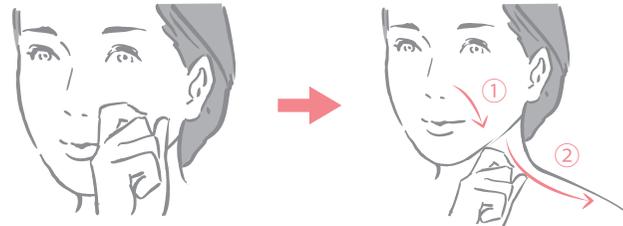
人差し指を小鼻の脇に当て、ほうれい線のスタート位置を指がずれない程度の強さで円を描くように回します。左右10回ずつを目安に。



握った手の人差し指の
根元を小鼻の脇に当てる

ほうれい線に沿って
圧を加えながら手を滑らせる

手の形はこう!

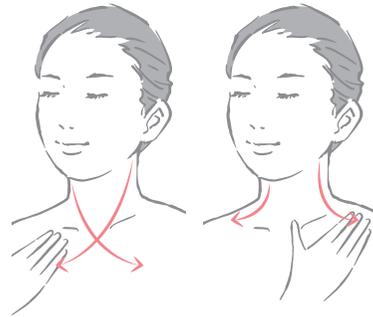


あごの下まで届いたら、そのままリンパの流れに沿って鎖骨へやさしくなでおろします。反対側も同様に。目安は左右各2~3回。

point 2

滞ったリンパの流れを促す 「首のシワ対策」

右手を左の耳の後ろに置いてスッと右の鎖骨に向かってなでおろし、逆も同様に。続いて右手を右の耳の後ろに置き、右の鎖骨の一番上に向かってなでおろします。逆も同様に。何回でもOK。



スペシャリストからの
メッセージ

口角は3ミリ上げただけで喜びの表情になり、口角を下げた時と印象年齢に5歳の差が出ます。つまり口角を上げるクセをつければ、それだけでアンチエイジング。お手入れの仕上げは笑顔です!

次号も浅香純子先生に大人のためのスペシャルテクニックをお教えいただきます。お楽しみに!

5万人以上の女性を変えてきた救世主の金言!

できてしまった「目元のシワ」には スキンケアついでの“手技”が有効。

手は最高のスキンケアアイテム。デイリーケアの効果をグンと高め、しっとりハリのある目元にしてくれます。強い摩擦はシワの原因になるので、基礎のスキンケアの最後に乳液やクリームをたっぷり使いながら行いましょう。

point 1

目尻にピン!とハリをもたらす 「指アイロン」

気になる部分に乳液を重ねづけし、中指、薬指の2本を軽く当てて、じっくりプレス。アイロンをかけたようなハリがもたらされます。



point 2

目の下のたるみに! 「指先パッティング」

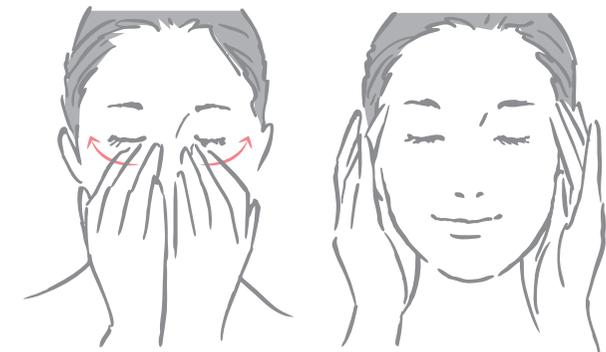
ピアノを弾くように指先を細かく動かし、やさしくクリームをなじませましょう。毎晩行うのが理想ですが、時間に余裕があるときだけでもOK。



point 3

目尻がアップ「手の平リフト」

ケアの仕上げに。両手を顔の中央に置き、手の平全体で顔を包み込んで密着させたら、こめかみに向けて手を少しずつ動かして肌を引き上げましょう。中指がこめかみに行きついたら、肌を引き上げた状態で1分間固定します。



「上がれ!」と思いながらも、やさしく! 強く引っ張ると逆効果に。