

きれいな私の作り方Ⅱ

頭 の て っ ぺ ん か ら つ ま 先 ま で の 全 身 ケ ア

昨年11月号で大好評だった「きれいな私の作り方」の第二弾！
自分を磨く・美しくするという基本的なケアを今回もたっぷりご紹介。
前回のケアにプラスして、「きれいな自分」を
イメージしながら更に磨きをかけましょう！

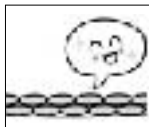
お風呂編3～4p、顔～デコルテ編7～8p、ボディ編10～11p、意識編12p

お風呂編

bath

身体に付いたアカが老化を招くって知っていましたか。肌アカがたまる、新陳代謝が悪くなり、身体の色が一段暗くなったり、透明感を失ったりします。中でも厄介なのが老化角質。アカとして落ちるはずの角質層が、肌にとどまって皮フを厚くしてしまっている状態です。老化角質を落とすには①ゆっくりと湯に浸かって皮フをふやかし、②泡をたっぷりたてて洗う。さらに③心臓に向かってマッサージをする等、いくつかのポイントがあります。入浴で肌を白さと透明感を！

白く透き通った肌



常に新しい角質が皮フの表面をおおっていて、水分と油分のバランスが整っている。

黒くくすんだ肌



通常はアカとなっはがれるはずの古い角質が肌にとどまり、皮を厚くしている状態。

■白い肌にする

肌を白くするポイントは、①老化角質をためない、②汚れをきちんと落とす、③たっぷり保湿するの3つです。①の老化角質については紹介(右の導入で)したので、ここでは②と③について話します。白い肌を目指すなら、毛穴の奥まで汚れを落とす事が肝心。毛穴の汚れは普通の石鹸洗いでは簡単に落ちてくれないので、お湯にじっくりと浸かって汗とともに老廃物を浮き出す様にすると良いでしょう。又、水分を失うと肌は白さを失います。お風呂からあがると肌は急激に乾燥しはじめるので、ボディリンスで乾燥対策を。ボディリンスが苦手な人は、せめて顔だけでも化粧水や乳液を使用しましょう。

■米ぬか効果で肌が白く透明に

美白効果を期待するなら米ぬか風呂がおすす。作り方は米ぬか500gを布袋に詰め、お湯で10分程煮出してお風呂に入れます。保湿効果も高いので乾燥肌には最適です。

部分洗いで透き通った肌に！

角質を取って白い肌になろう！

Let's Try!

1. 40度程のお湯にゆっくり浸かる

まずは、ぬるめのお湯で身体をじっくりと温める事。汗がどっと出て毛穴の奥から汚れが出てきます。

2. 石鹸は良く泡立てて体にのせる

泡をたっぷり身体にのせれば、汚れ落ちが更にアップ。肌がキレイになり、老化角質も落ちやすくなります。

3. マッサージ洗いで血行を促進

最後に心臓に向かってクルクルと洗う。新陳代謝が高まるので、老化角質がグンと落ちやすくなります。

おしりの角質を取る
石鹸を泡立て、おしりを引き上げる意識で、円を描く様にマッサージする。黒ずみややすい下部は、特に念入りに行なって下さい。



お腹の角質を取る
お腹は腸の動きに合わせて、時計周りに洗う。脂肪をもみ出す意識でクルクルと円を描けば、ダイエットにも効果的です。



顔の角質を取る
顔のくすみも老化角質。洗顔をしっかりとし、保湿を十分にあげれば、肌の回復力が高まり、古い角質が落ちやすくなります。



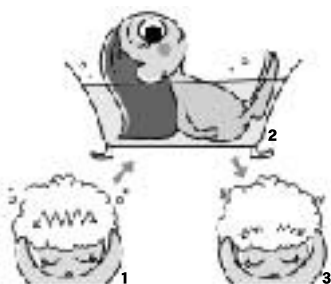
髪編

hair

頭には多くの皮脂腺が集まっていて、脂っぽい皮脂を多く分泌しています。その量はTゾーンの3倍！
適度な皮脂は髪を守るのに必要ですが、大量に出た皮脂はフケになったり、毛穴に詰まって抜け毛や白髪を増やします。皮脂の分泌が盛んになるのは、身体の中が酸化して余分な脂が体内に蓄積され毛穴から出てくる為です。ベタベタが気になる人は、肉類など動物性の脂分を控え、魚や野菜を中心とした食生活に。肉を食べた時は、後で酢を摂るようにすれば血液の酸化が防げます。

頭皮の脂はお湯で溶かす

頭皮に付いた頑固な皮脂は、お湯で溶かして洗うのがベスト。順番は「シャンプー→頭のつけ置き→シャンプー」で。お湯の熱で頭皮の皮脂が溶け出して毛穴の奥までキレイに洗えます。



1. シャンプー

最初は髪についたホコリを落とすのが目的。シャンプーはいつもの半分使用する。そして良くすすぐ。

2. 頭のつけ置き

湯舟に頭を沈めて約5分。毛穴から脂汚れが浮き出て来ます。

3. シャンプー

仕上げは指の腹で頭皮を洗う。半分のシャンプーで汚れが簡単に落とせます。

薄毛の原因は皮脂

髪が抜けるからとシャンプーを嫌がる人がいますが、これは間違いで、頭皮にびっしり付いた皮脂こそ、毛穴を詰まらせ、抜け毛を招く原因です。抜け毛で悩む人こそ頭皮を良く洗って清潔に保ちましょう。

白髪や薄毛は地肌原因が！

年を取ると地肌が弱り、髪が細くなったり、白髪や抜け毛が増えてきます。髪は皮フの角質層が変化してできた物で、髪自体に回復力はありません。髪を回復させるのは、毛根を生産している地肌だけ。その地肌を守る為、地肌が弱る原因である甘い物や動物性の脂の摂り過ぎ、身体の中の酸化、栄養不足等に注意しましょう。特に頭皮の血行が悪くなると栄養が十分に行き届かなくなるので、頭皮マッサージ等で血行を高める努力を。又、肩や首がコっていても頭皮の血行が悪くなります。肩や首のコリをほぐす事も髪を丈夫にするポイントです。

白髪は抜かないで



白髪が出たからと言って、あわてて抜かないようにしましょう。白髪の中には黒く再生する物もあります。それを抜いてしまえば、毛根が傷付き再生出来ない場合も。気になる人は、ハサミで切る様にしましょう。

髪に付いたニオイを取る

髪の毛は磁石の様なイオンを持っていて、周囲のニオイを引き寄せます。特に傷んだ髪はニオイを吸着するので注意。焼肉やタバコ等のニオイで髪の毛が臭くなったなら、すぐに次の方法を試してみよう。



●ウェットティッシュがない場合は、髪のもつれをほぐしながら丁寧にブラシをかける。

●髪の毛の表面をウェットティッシュでたたく様に払えばニオイも軽減。

東洋医学で丈夫な髪を

髪の毛を元気にするツボ刺激マッサージ

Let's Try!



1. 5本の指を使って下から上へ頭を持ち上げる様にマッサージします。少し力を入れてキュッキュッと頭皮を刺激するつもりで。



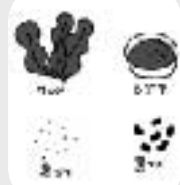
2. 両目から上がって、髪の毛の生え際にぶつかった点が頭皮の血行を良くするツボ。このツボを始点に後頭部まで指で刺激します。



3. 首の中心から親指分、外側にある髪の毛の生え際のツボに、頭皮の血行を良くする効果が。上に押し上げる様に刺激するのがコツ。

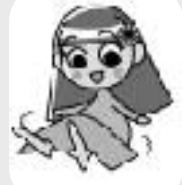
黒い食べ物

ワカメ、ヒジキといった海藻類や、黒ゴマ、黒マメ等黒い食べ物は、内臓の調子を整え、髪に力を与えます。白髪や抜け毛が気になってきたら意識して食べるといいかも。



冷感防止

体が冷えると頭皮の血行が悪くなり、満足な栄養が髪に届きません。特に足の冷えは注意。膝掛けやカイロ等で足を温める工夫を。



入浴

お風呂は身体を温め頭皮の血行を良くします。入浴時は、体の芯まで温まるつもりで湯に浸かりましょう。カラスの行水は髪にとってもマイナスです。



毛穴

pores

年をとってから毛穴が目立って来るのは、肌が老化してたるんで来た証拠。キメ細かい肌も、たるんでしまえば毛穴が下に引っ張られて縦方向に広がってしまいます。肌のたるみをおさえるのに効果的なのはマッサージです。たるみは肌の弾力がなくなった事から起こるので、マッサージで肌の血行を高めてあげれば、細胞も活性化し弾力が生まれて来ます。毛穴が目立つ人はもちろん、そうでない人も将来に備えてやってみて下さい。

たるんだ毛穴を持ち上げるマッサージ

1. 頬は手の平全体を使って大きく円を描く様に10回マッサージする。

2. あご先から頬にかけては、指全体で上に持ち上げる様にしながら10回マッサージする。

3. おでこは指の腹を使って中心から外側へらせんを描く様に3回マッサージする。

毛穴開きを防ぐ化粧水テク

Let's Try!

1. 化粧水をつける時は下から上に向かってスーッとなでる様に。上から下はたるみをつくるので注意。



2. より水分を浸透させたいならパッティングを。この時も下から上に向かって叩くのが基本です。



3. 上から下に塗るのが肌をたるませる原因。又パッティングも、強く叩くと逆効果になるので注意。



シワ

wrinkle

肌は紫外線を受けたり、乾燥を長く続けると大きなダメージを受けます。一度深く刻まれたシワは修復が難しく、完全に消すのは無理と言われます。シワを無くしたいなら、まだダメージの少ない小ジワの段階に対処しておく事です。ポイントには水分補給。肌は潤いを持つとふっくらとし、柔軟性が高まります。うっすらと刻まれた小ジワなら、毎日の水分補給で殆ど目立たなくなるはず。ただ、乾燥がひどい場合、化粧水だけでは足りません。乳液やクリームを重ねて水分を蒸発させない様に工夫すれば肌の抵抗力が高まり、シワの進行が抑えられます。

■乳液を活用する

肌の皮脂量が減った事から発生する乾燥シワ。化粧水でいくら保湿しても、水分を長く肌にとどめておく事が出来ません。シワの部分が乾燥しやすい人は、化粧水の後に必ず乳液を使って水分の蒸発を防ぎましょう。

目尻のシワ

片方の指でシワを広げ、もう片方の指でらせん状にマッサージする。乳液をよくなじませる様に。



眉間のシワ

乳液の付いた中指と薬指を鼻先に置いて、眉間の位置まで指をすべらせます。これを20回繰り返す。



小鼻のシワ

乳液の付いた中指と薬指を小鼻の脇に置き、肌をつり上げる気持ちで斜め上にマッサージする。



唇

唇をもっといたわって！

口元をキレイにするには…



右へ左へと水を移動し舌へも水を移してこがす。何度か繰り返したら終了。



まずは口に水を含ませ、ブクブクと頬を動かしながら表情筋をほぐします。

口横のシワをなくすには…



口を引き上げた状態から、今度は上唇中央に向かって指をすべらせて離す。



唇の中央に指を置き、下唇の際にそって指をすべらせ斜め上に口角を引き上げる。

唇をピンク色にするには…



こめかみをトントンとたたく。顔全体が温まり、唇と顔が健康的な色になります。



ホットタオルを唇の上に置くと、唇の血行が良くなり赤味を帯びたピンク色に。

角質層が薄く、皮脂腺や汗腺もない為、外の影響を受けやすい唇。常に乾きと荒れ、ひび割れたりします。そんなデリケートな唇ですが、水分を与えてあげると見違える様に色ツヤが良くなります。唇が乾いた時、ペロツと舌でなめた事はありませんか。水分を得た唇は、驚く程ツヤを増しているはず。ただ唇をなめるのは、その後、余計に水分を蒸発させてしまうので注意。唇のケアは、口紅の前にリップクリームを塗り、乾いたらこまめに塗り替えるのが正解です。荒れがひどい人は、スティックタイプのクリームより、水分の多い乳液タイプをおすすめします。

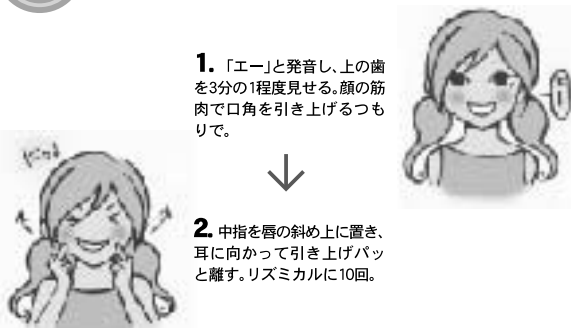
Let's Try!

唇を動かし美人顔をつくろう!

1. 「エー」と発音し、上の歯を3分の1程度見せる。顔の筋肉で口角を引き上げるつもりで。



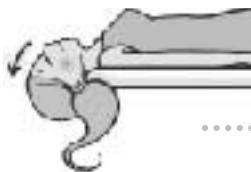
2. 中指を唇の斜め上に置き、耳に向かって引き上げパツと離す。リズムカルに10回。



Let's Try!

首のシワを防ぐストレッチ

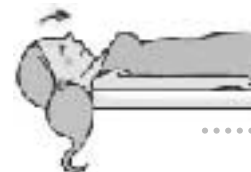
マッサージとともに実践したいのが首のストレッチ。首を動かす事で血行が促進され、酸素や栄養をたっぷりと供給する事が出来ます。老化した首の皮フをイキイキとさせる効果があるので、毎日の習慣にしてみてもは。



1. ベッドの端に頭を出して寝転び、ゆっくりと頭を背中より少し下に落とす。



2. 頭を体と水平になる位置まで上げる。



3. 自分のお腹を見るつもりで頭を持ち上げ、ゆっくり元に戻る。

首

neck

顔はイキイキとしていても案外首はくたびれて見えるものです。なぜなら、首の皮フはとても薄く出来ていて、紫外線や乾燥によるダメージを他の部分以上に受けてしまうからです。「10年早く老化する」と言っても、大げさに聞こえるかも知れませんが、首は顔よりずっと早く老化しやすい場所である事は確か。首が老化すると、皮フがくすんで横ジワが出たり、たるんだりします。いつまでも若い首を保ちたいならば、顔と同じ様に首もお手入れを。紫外線を防ぐUVカットはもちろん、化粧水や美容液を塗って、みずみずしい肌を保って下さい。

首のマッサージは下から上へが基本

1. 手でクリームを温める
手の甲にネッククリームを。手の温度でクリームが温まると肌への浸透が良くなります。



2. 手の甲で下から上へ
クリームを首になじませながら下から上へマッサージ。首からではなく、胸から上に手を動かします。



3. 手の平で下から上へ
クリームが首に浸透したら、手の平を使って下から上へマッサージ。あごを少し上げてやると簡単。



ボディ編

body

バスト

bust

バストの形を司る「皮フ」、そして「胸筋」によって支えられています。上向きで形のよいいわゆる「美乳」を目指すなら、「胸筋」のストレッチは外せません。又女性のガン「乳ガン」は早い段階で発見する事が出来れば完全に治す事も可能なガンです。その為には乳ガン検診と自己検診の二つが必要となります。

あなたのバストはどんなカタチ？

皿型

アンダーとトップの高低差が小さく、バストの脂肪も少ない為お皿の様な薄い形。



釣り鐘型

アンダーとトップの高低差が大きい。脂肪が多くボリュームもあるがハリを失いやすい。



おわん型

ボールを半分に割った様な形。バストの上部にもふくらみがあり、ラインがとてもキレイ。



ハト胸型

胸の骨が張り出しているのが鳩胸。鳩胸でバストが小さいとゴツゴツと骨ばった印象をあてます。服を着ると大きく見えるが高低差は少ない。



上向き型

先がツンと上を向いた美乳。服を着ると小さく見えるが裸だと想像以上にふくらみが。



タレ型

脂肪の重さで下にタレたバスト。このまま年を取るとバストの下側がボディにつく可能性が。



●お風呂の中でする (各2~5回繰り返す)

浴槽にひざを立てて座り、イラストの様に浴槽を強く押す。



ひざを立てて座ったまま、手の平で自分のひざを強く押す。

Let's Try!

上向きバストを作るストレッチ

●部屋の中でする (各10回)



手首を交互につかみ、肩の高さまであげて押し合う。



押し合いながら腕を頭の上に押し上げ、ゆっくりともどす。

自己検診は毎月生理が終わって5日目頃に仰向けになってワキの下から乳房全体をそろえた指の腹でなでる様に点検。次に乳頭から分泌物がないかを調べます。



手を上げて!

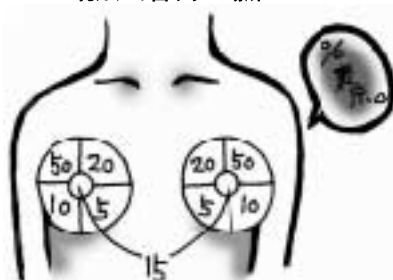
左右対称?

範囲は?

両手を上げた時、くぼみやひきつれ、乳頭にただれはありませんか? バストの大きさが極端に違いますか? 左右の乳頭の位置は同じですか? ワキの下から鎖骨まで異常がないかまんべんなく調べましょう。

最近20代・30代でも多くなったと言われる乳ガンは、自分で発見出来る唯一のガン。遺伝性の強いガンなので両親や祖母にガンにかかった人がいる場合は、特に気を付けて確認しましょう。

▼ 乳ガンの出やすい場所



■乳ガンのチェック

おしりをさわった時のザラザラとした感触。これは皮フの角質層が外からの刺激を受けて起こる肌荒れの一つです。原因は、殆どの場合が下着。おしりの皮フはデリケートに出来ていて、下着で肌がすれたり、ゴムで締め付けられただけでもザラザラと荒れてきます。特にゴムが当たる部分は刺激が大きく、肌が一段黒くなる事も。キレイなおしりを取り戻したいなら、すぐにでも締め付けの強い下着はやめる事。又、保湿効果の高い入浴剤やクリームで皮フに潤いを与えてあげましょう。

あなたのおしりはどのタイプ？

妊娠線



キャピトンと同じ様に脂肪太りが原因。症状としては、おしりの皮フがさけてヒビ割れの様線が出ます。妊娠線と呼ばれていますが、脂肪の付きやすい思春期に多く出ます。

キャピトン



表面に大きな凹凸が出来たボコボコ尻をキャピトンと呼びます。これは脂肪が急に増えた為起こります。脂肪対策をする事と、マッサージで予防と解消が可能です。

タレ尻



タレ尻は、おしりの老化現象。皮フ内の弾力組織が弱っています。このタイプは太ももまであるロングガードルで下半身を支える様に。

平ら尻



脂肪が少なく立体感の無い平ら尻。今よりボリュームを出したいなら、ヒップパッドを入れ、その上からガードルを。おしりがふっくらとして美しいラインになります。

でか尻



太っている人に多いのがこのタイプ。おしりだけでなくお腹、太ももにも脂肪が付いています。ガードルは全体をカバー出来るロングタイプを選んでラインを整えましょう。

■キレイなおしりはマッサージで



おしりの輪郭にそって脂肪を持ち上げるようにマッサージを行ないます。1日5分程でヒップアップに加えて、肌をすべすべにする効果があります。



おしりに出来た黒ずみ。気になるからと軽石で強くこすったり、ゴリゴリと洗うのはダメ。角質は強い刺激を受けると肌を守ろうと余計に厚くなり、暗くなります。あくまでも泡を立てて優しく洗う様にしましょう。

■黒ずみは泡で丁寧に洗う！

Let's Try!

フットケアで足はピカピカ

足をキレイに洗った後は、フットケアで足を磨きましょう。はじめに、お風呂やフットバスで皮フをやわらかくすると、角質もはがれやすくなります。

1. 軽石や足専用ヤスリで足裏の硬くなった角質を落とす。
2. スクラブ剤でマッサージ。表面を平らに整える。
3. ホットタオルでスクラブ剤をふき取る。
4. たっぷり保湿して、再び皮フが硬くなるのを防ぐ。

■水虫は感染する病気

一日にコップ一杯程の汗をかく事もある足の裏。足がムレると、水虫のもとである白せん菌が発生します。これはカビの一種で人にうつるので注意。水虫を予防したいなら、バスマットやスリッパも清潔に。

足洗いのポイント

指と指の間

指の間は古い歯ブラシで石鹸を泡立てて洗うと、汚れが楽に落とせます。



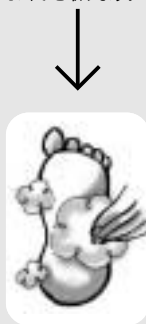
爪周り

爪についた汚れも臭いのもとになるので、ブラシを使います。ブラシの先を爪に当てて、表面や両側のミゾの汚れをスッキリと。



足の裏

足の裏には泡をたっぷり立てて洗います。すすいだ後は雑菌を増やさない為に、よくふき取ります。



靴を脱いだ時のあの独特な臭いは、足から出る汗の臭いではなく、繁殖した細菌から出ているって知ってましたか。足は靴や靴下で密封されているので、程良い湿気・温度になり、そこにアカがたまると細菌が増殖して臭いのもとを作っていたと言う訳です。水虫にもなる可能性があるのに、ほとんどの人は足を軽くしか洗っていないようです。翌日に臭いを出さない為に、アタリをきちんと洗い流す事が大切。特に足の指の間はムレやすく、念入りに洗うようにしましょう。

足

意識編 consciousness

心と身体は繋がっています。身体を日々磨く事も大切ですが、前向きな「意識」と健康な「心」も不可欠です。ここでは13項目の「意識したい事」を紹介しています。



1 キレイに掃除する

自分の体、クローゼット、ハンドバック、化粧品等、自分の生活を心地好くして掃除する事から始めてみましょう。

2 自分の為の時間をつくる

目覚まし時計をいつもより30分程早くセットして、自分の為に使う大事な時間をつくりましょう。自分の時間を持つ事が、呼吸するのと同じくらい大事になるでしょう。時間があまり取れない場合は、電話や買い物、テレビの時間を削ってでも自分の時間を持つ事をオススメします。

3 背筋を伸ばす

これは単純な事の様ですが、私

4 自分自身が主役

たちが憧れる女性に見られる特徴の一つです。姿勢を良くする事は、自分の心構えを変える為の重要な第一歩です。



5 自分流の着こなし

脚に自信がある方は遠慮せずに出し、ウエストが美しい人はラインがでる服を身にとめてみ

6 謙虚すぎずに外へ

ましよう。要するに自分の長所は強調し、短所は隠す様な装いを心掛ければ良いんです。自分をキャンパスだと思いい自らを再形成してみたいかが。

女性は外に出て最高の自分を見せようとしても、認められない事があります。美人が目立って外に出ていくと高慢さや見栄と受け取られてしまうからです。違う意味で気を引いているのでは...と心配する女性もいます。しかし、「壁の花」でいる必要はないはず。

7 年相応の服装でなくてもOK

皆さんの周りには、同じ位の年齢なのにずっと若く美しく見える人はいますか。どうすればいつまでも若い外見でいられるのでしょうか。違う年齢層の雑誌を見て、いつもと違うショップで買い物をしたり、服装やスタイルの面で憧れの人を目標にする等、新しい装いを創り出すのにチャレンジしてみましょう。

8 日記をつける

本来の自分らしさの再確認の為、日記を付け始める事をオススメします。

9 目標をたてる

日記に毎日の活動や思いを記すと、今考えている事の確かな記録になります。食べた物、着た服、感想等を書き込んで自分を深めてみましょう。



無理なく達成出来る小さな基準や目標を設定してみましょう。「デザートは一日一個にしよう」とか「1カ月の洋服代は一万円以内にしよう」とか、小さな目標をもって積極的な自分をつくっていきましよう。

10 体内時計を感じる



皆さんは体内時計を意識した事ありますか。いつも食事や休憩を取るか等、決めるのに時計に頼らなくても良いんです。自分の体に聞いてみましょう。体が何を必要としているかを感じられる時がありますよ。

11 前に進む

同じ所にとどまっているのが楽で居心地がいいからといって、時の流れに止まったままではいけません。自分のスタイルをきちんと保ちながら時代遅れにならない様に、そのスタイルを再

12 思いきって行動

形成して行きましよう。大人になると思い切りがなくなるとよく聞きますが、新しい事やいつもと違う事をやってみれば気分を一新する事が出来ます。しかしそれが気に入らなければ元に戻せば良い話。早く試していれば良かったと思うかも知れませんね。



13 自分を受け入れ許す

自分の犯した小さな過ちについて悩み過ぎないようにしましよう。それは自分に必要な事柄だったと考えます。他人を許すのが難しいと感じたら、善意に溢れる人でさえあなたの感情を害する事があり得るという事を思い出しましよう。その事をくよくよく考え過ぎてくだわらず、自分の今の生活を上手くやっていきましよう。

第一特集「きれいな私の作り方」

いかがでしたでしょうか。I、IIのケアを続けて行う事で、更に魅力的なあなたになる事間違いない。日々は努力也!