

# 岸 紅子 さんのツヤケアのこだわりは…

“天然のアイテムを有効的に取り入れています”

43歳という年齢を感じさせないピンとしたデコルテの持ち主、岸さん。「特別何かを意識してやるわけではないのですが、首から胸元は顔とひと続きなのでスキンケアの延長として考えています。むくみをためないように、お風呂でのマッサージは毎日。まず胸〜わき〜耳周り〜首の順でリンパの詰まりをすべて鎖骨下に流します。コリや疲れをリセットさせておくと、老廃物がたまりにくくなってくすみもなくなりやすいです。さらに、2週間に1回スペシャルパックを。こっくりしたクレイを首〜デコルテにたっぷり塗って浄化パック。その後、アミノ酸たっぷりの手作りの甘酒を塗って美白。最後にアルガンオイルで保湿。3ステップで自信のもてるデコルテに”

お手入れをこまめに!

## BENIKO'S ボディケア

SPECIAL **夜**

月2回は3ステップの特別なパックを

→上/ミネラルを多く含む吸収性の高いクレイ。水を加え、固めの状態で使う。アロマ・フランス グリーンライト 100g ¥1,257 下/アルガンツリーの実に豊富なオイル。食用もOK。ニュートリション・アクト アルガナッティ 100ml ¥3,800



オイルで保湿

**夜**

毎日のデコルテマッサージでむくみをためない



**胸〜わきを流す**

手を軽く握って指の表面を使い、胸〜わきをらせんを描くようにマッサージ。わきの下にあるリンパ節もみほぐす。

**耳周りをマッサージ**

次は耳下腺のリンパを流す。耳を指で挟み、後ろ向きに円を描くようにもんで。ツボも集中して、体もポカポカに。

**鎖骨下へ流す**

鎖骨下にあるリンパ節へすべのものを流すように、5指を使って上から下へ強くなつける。これで老廃物を撃退

## AKI'S レッグケア

**朝** オイルとクリームでマッサージ&保湿



**くるぶしをほぐす**

手を軽く握って指の関節を使い、外側と内側のくるぶしの周りやアキレス腱をくるくるともみほぐす。

**足首からひざ裏へ**

足首から膝の裏に向けて、手で引き上げるようにしながらマッサージ。保湿をしつつくらはぎのむくみを取る。

**ひざ裏からつけ根へ**

さらにひざ裏から、足のつけ根のリンパ節に向かって手で引き上げるようにマッサージ。むくみと乾燥を一掃!

→右/肌の乾燥を防いでハリと弾力をもたらす、エイジング用のこっくりクリーム。エビオンス リニューアル エンリッチ ボディーローション 230g ¥7,000 左/サラッと肌なじみの良い質感のスリミング用オイル。クラランス ボディオイル \*アンティオー、100ml ¥7,400

引き締め効果も!



エイジング用クリーム

**昼** ツヤの出るオイルを塗り込む

→むくみやだるさを解消するオイルは、ツヤ感も優秀。シスレー WG コントアリング オイル フォーレッグ 150ml ¥17,000 (4月1日より¥18,000)



即ツヤ出し!

SPECIAL **夜** 週1で丁寧な角質ケア

→右/角質ケアと同時に透明感や潤いまで与えるボディジェル。タカミ スキンピールボディ 220g ¥8,400 左/ココナッツパワーで、スクラブしながら保湿。ブラウンシュガーファースト シュガースクラブ 150g ¥2,750



優しいスクラブ

ピーリング効果

# 深澤 亜希 さんのツヤケアのこだわりは…

“簡単なケアを意識しながら続けることが大事!”

本誌編集部でも「驚く程美脚!」と話題の深澤さん。脚のツヤのこだわりは、「お肌同様にキメが整っていて、透明感と潤いがあること」。もちろん、レッグケアは毎日欠かさないそう。「まず毎朝オイルとクリームを1…2でブレンドし、足首から足のつけ根までマッサージしながらなじませて、たっぷり保湿。

おすすめは週1回の  
おうちエステ!

週1で、丁寧な角質ケアをしてからオイル&クリームを塗り込むと驚く程肌の質感が変わるんですよ!」

タイツやモコモコの靴下は、肌の潤いを奪いやすいので要注意です。ツヤ脚に傷や色素沈着はNGなので、かいたりぶついたり、正座して圧迫するようなことは避けています。即ツヤ脚にしたいときは、シスレーのオイルがイチオシ。

