

re-request/QJ[®]

Sparkling

August 2010





recommend

飲むフローラルウォーターでデトックス

右:むくみが気になるときに最適。ジュニパー・フローラルウォーター(1000ml) ¥6,090 / SHIGETA。左:3種のハーブ蒸留水のブレンド。エフェクティブオーガニック ハーバル ハイドロソール (250ml) ¥4,725 / ソフィス

Q むくみのない引き締まった脚をつくるには?

A: 椅子を使ったストレッチで即効解決

「血液は心臓のポンプで循環しますが、リンパを流すポンプ役は歩くなどの足先の動き。普段からしっかり歩くことが重要ですが、それが出来ずにむくんでしまったときは、椅子を使ったストレッチがおすすめ。椅子に乗せた脚のつま先を伸ばし、軸足を上下することで、効率よく血行とリンパの流れを促します。即効性があり、日ごろから習慣にすることでむくみのないスレンダーな脚が実現します」(和田さん)。

Legs & Hip

脚 & ヒップ

運動不足が続くと、すぐにむくんだり、たるむ部位が脚やヒップ。むくみなら、ちょっとしたストレッチが有効。美容医療によるスリミングも要チェック!



右:椅子に片脚を乗せ、つま先まで伸ばす。次に軸間のカートを床から浮かせて上下。
左:最後に椅子に乗せた腿のほうを向き土手を倒す。反対の腿も同。

Q 脚やヒップのたるみを解消するには?

A: 部分やせは無針メソのタイトニングで解消

「普段、動かさない部位には脂肪やリンパがたまりやす。膝の上のむくみやヒップのたるみは、明らかな運動不足。これらの解消にはマッサージでリンパを流し、温めることが手助けになります」(森柗さん) また、「頑固な症状には脂肪溶解成分や美肌成分が無針メソセラピーで導入するのがおすすめ。脂肪細胞やセルライトをすみやかに代謝して、美容成分が内側からハリや弾力を高めて、引き締まった脚やヒップに」(片桐先生)。



無針メソフト&ダイエット for BODY (膝) 初回¥18,200、2回目以降1回¥18,000
衣理クリニック表参道
☎03-5786-1155

Arms & Hands

二の腕・手

普段のケア不足が表れるのが、二の腕のたるみや手荒れ。二の腕のセルライトには専用コスメやマッサージを。手の肥厚によるかさつきは美容医療におかせ。

Q 美しい白魚の手にする裏技は?

A: シミの治療薬はハンドケアにも活躍!

「角層をピーリングして、皮膚の基底層に働きかけてコラーゲンの増殖をはかるレチノイン酸と、肌の脱色剤とも言われる美白成分のハイドロキノンを組み合わせた軟膏。これは主にシミの治療薬として使われますが、実は美しい手のためにも効果的。長い臨床経験から患者様の状態に合わせて配合率や使い方をアドバイスさせていただきます。基本的に最低3週間はお使いいただくようおすすめしています」(片桐先生)。



処方箋のため、医師の診察が必要。レチノイン酸 ¥2,100、ハイドロキノン ¥3,150、初診料 ¥5,250
衣理クリニック表参道
☎03-5786-1155

Q タプタプ二の腕を細くするテクニックは?

A: 内から外に向けてねじると効果抜群

「荷物を持ち上げるときに使う筋肉は、力こぶになる上腕二頭筋。その裏に当たる上腕三頭筋は普段あまり使われないため、脂肪やリンパがたまりやすい。タプタプの二の腕はまさにこれ。これを解消するにはマッサージが有効です。ポイントは内から外に向けてねじること。腕や肩は年齢とともに内へと傾いて、いわば猫背の状態に。それを阻止する意味でも、外に向けての刺激が重要。その後はリンパを腋窩リンパ節に流します」(森柗さん)。



①脇骨を押して腋窩リンパをほぐす。②二の腕を内から外にねじる。③肘から脇に向けて強撫。④背骨から脇に向けてさする。左右同。

recommend

医療 VS アロマの進化したセルライトコスメ

右:精油の方で強カケア。イブティラー スペシフィック 302 セルライト (50ml) ¥11550 / タカラベルモント。左:美容皮膚科医とクリニカルエステティシャンが共同開発。ハイパーボディジェル (60g) ¥2100 / リュースクリニカルスバ

