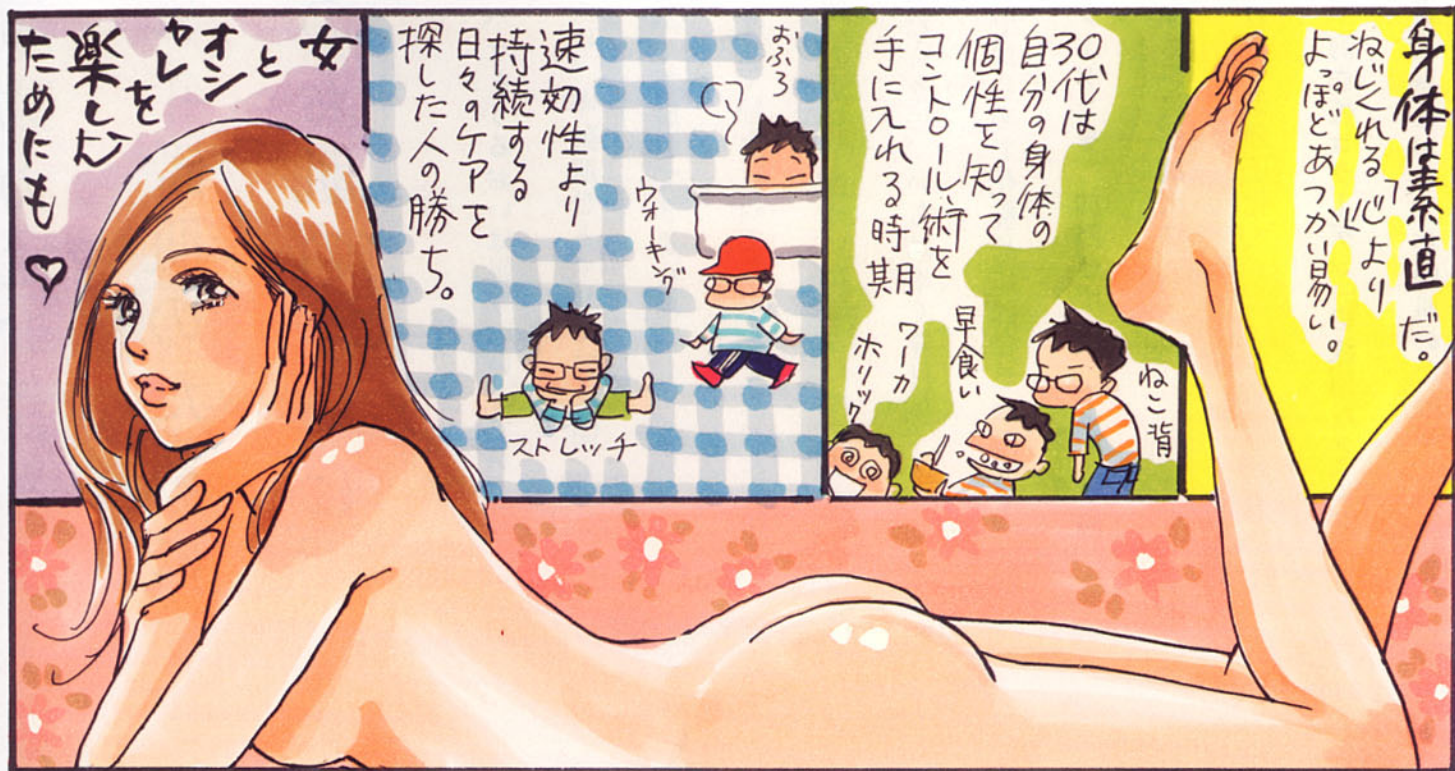




Hiromi Oshida

インパクトと品格を兼ね備えたコーディネーターに定評のあるスタイリスト。本誌の企画「コーディネーター刑事」からついた愛称は「デカ」。「生き方名言新書3 きたえよ! オシャレ力」(小学館)も発売中。一娘の母。

ファッションを楽しむには ボディメイクも楽しまなくちゃ。



イラスト/横村さとる

楽しむための心♡

女とオシとアレも

速効性より持続する日々のケアを採した人の勝ち。

30代は自分の身体を個性と知ってコントロールを時期手に入れる時期

ねこ背

朝食

ワーク

ストレッチ

ウォーキング

お風呂

身体は素直だ。

ねじれる心よりよっぽどあつかい易い。

実

を言うと私、最近あるエステサロンに通い始めました。リンパの流れをよくするという、仲間内ではひそかに人気のサロンです。まだ通い始めて数回ですが、自分はもちろん、会う人に「あら、なんかすっきりした?」などと言われ、すっかりヤル気モードに火が付いています。目標は4キロ減! でも、体重よりも気にしているのが、見た目のすっきり感。いわゆるボディメイクです。メリハリある、きゅっと引き締まったボディになりたいわ。

というのも私、この前、恒例の人間ドックにて、自らのサイズ増に衝撃を受けたから。ウエスト回りのサイズが明らかに去年と違いました。考えてみれば、あまりに徐々にだったから気にならなかったけれど、3年前に比べたら、体重も増えていきます。得意のチユニック+レギンススタイルだと、そのあたりの変化が見た目に晒されないから、けっこう気付かなかったふりができるんですよ。

女優やモデルの方々は、顔やボディをキープするのは仕事の一部。エステやジムに通うのも、大切な自分磨きです。でも、私はスタイリスト。体力があればいい。しかも日々体を動かす仕事ゆえ、働いていると運動した気になっていきます。けれどやはり、仕事と運動は別のもの。そして女優やモデルじゃないからと言って、自分磨きに無頓着でいいわけ、ないんです。女ですもの。いつまでもファッションを楽しみたいもの。

手前みですが、私、今まで、さほど体型に真剣に悩んだことがなかったんです。急激に太るということもなく、少し

今月の押田的ブーム



ボディメイクに目覚めた押田さんが現在愛用しているのが「PRO BIO」というホホバオイル。「浸透性があり、髪や体にしっとりなじむ。最近ではナチュラルコスメにも興味津々です」。50ml ¥4,700 www.naturalorchestra.com

ぐらいの体重増加は「まあいいか。そのうちなんとかなる」と見過ごすタイプ。おいしいご飯もお酒も大好きだから、会食に誘われればイソイソと出かけます。エステなんて私にはもったいないわ、と。それじゃ駄目だと決意したのが、今。正直言って、食いしん坊で不節制な生活を続ける私は、もはや自力だけでは難しい(笑)。エステに通うのは、人の手を借りるということですが、その分、お金も払います。それが、今の私には必要なんです。もちろん、エステに行ったからといって、すぐに痩せるわけではありません。ただ、せっかくボディメイクにお金を払っているのに、ここでお酒を飲んじゃ元も子もないとか、時間に余裕があるなら歩こうとか、コーヒーより水を飲もうとか、普段の生活に抑制が利いてきます。何より、定期的に通うことで、エステイションの方に変化をチェックしてもらえるのがいい! 自分に投資すると、こんな余裕もあるんです。

大好きな洋服をカッコよく着るために、ボディはライト&ニユートラルでいたい! 私、まだまだ頑張ります!

35歳、華麗なる貧乏、でいこう！

11 2010
NOVEMBER
a monthly magazine
for working women

別冊付録
知花くらら×エンポリオ アルマーニ
秋を始めるいい女、BOOK

知花くららのビューティ24時間に密着ルポ！
「なれるものなら、くらら肌…♥」

女にとって、人生と肌はよく似ている！

35歳の保湿学校

「ドマーニ」
「あなたもDomaniメイツになって、
人生変えてみませんか？」

2011年度
Domaniメイツ
新期生大募集！

なんとって、35歳は
「小物の天才！」ですから…

結論！まず買うべきは
「ガシガシ持てるバッグ」
「ガンガン歩けるブーツ」
「ぐるぐる巻けるストール」

35歳、 華麗なる貧乏、 でいこう！

ありがとう！ニッポンの不況！
おかげで私、成長しました——

ユニクロもエルメスも大好き！

35歳、働く私には、
お金を払うプライドも、
払わないプライドもある——

いい女は「NOTお金、BUTセンス」を使うんです！

Part 1 知花くららの
「ザ・華麗なる貧乏」人生劇場

Part 2 「マイライフ、マイアウター」
今年はこの3枚買い！
購入計画

Part 3 意外な組み合わせがおしゃれです！
「はじめまして♥」コーディネート

Part 4 「「華麗なる貧乏」の味方です！」
〇〇ブルなこのアイテム

Part 5 おしゃれプロ18人の
MY「華麗なる貧乏」イズム