

F R a T T

frau.tokyo/

B O D Y

2018 OCT. 10 780YEN
no.527



SPECIAL TALK

沢尻エリカ

Keiko的

月星座で叶える!
パワーウィッシュ
for ボディ

ダイエット&ボディメイク、進化するための最新メソッド

女のカラダ進化論

- * AYA 本気のAYAトレ
- * 岡部 友 美尻トレーニング
- * 村田友美子 最強くびれトレーニング
- * 中野ジェームズ修一 痩せラン

AND MORE!



愛する香りとともに楽しむ、
自然の恵みを凝縮したコスメ

右から「マッサージしやすいのびのびの良さで、ツヤツヤとした肌に。ラベンダーの香りも安らぎます」。使用後は肌が潤って、柔らかく。Dr.ハウシュカ カミング ボディオイル (ムアラベンダー) 75mL ¥4000/インターナショナル コスメティックス 「バストマッサージは20歳から。マンモグラフィ検査で、乳腺が若いと言っていたきました。成分的にもこれは安心」。自然由来成分配合。ジェナティック マクロ 2000 90mL ¥12500、脂肪やセルライトに効果的。「20年以上、お腹や太ももに使っています」。同アディボガスタ 150mL ¥14800/ピー・エス・インターナショナル 「サラッと浸透するオイルは、顔と首のマッサージに」。肌荒れや敏感肌のケアに最適。オーガニックホババオイル 55mL ¥4352/ナチュラルオーケストラ オレンジプロッサムやビターオレンジのリフレッシュする香り。「香りも洗い流した後のしっとり感も好き」。ディブティック ハンド&ボディウォッシュ エル オーデサンス 200mL ¥5500/ディブティックジャパン 羽毛のようなふんわり極上の触り心地。「シワが出来づらくなるような気がするので、首などシワになりやすいところを中心に」。SHAQUA SUVE ボディブラシ ロング (ソフト) ¥12000/瑞穂

Mikiko's Favorite

早野寛希子

Mikiko Hayano

薬剤師・セラピスト・内外美容研究家。ボディ&マインドの内外美容を提唱する「アプソリュート・ビントーキョウ」主宰。ロンドンの女性限定最高級メンバーズクラブ「グレース・ベルグラヴィア」内にもサロンを設立。日本と海外を行き来し、多数のセレブリティや王族の施術も行う、世界的スペシャリスト。

松本千登世

Chitose Matsumoto

美容エディター、ライター。複数のメディアで発信される、自身の経験に裏づけられた、女心を突き動かすエッセイやコメントが多くの支持を集める。美しく年を重ねるためのエッセンスをすくい上げる名手。美しさの本質をひも解く著書「もう一度 大人磨き 綺麗を聞く毎日のレッスン 76」(講談社) が9月9日発売。



大人の美しさに
必要なこと、
お二人と考えます！

Reset Body & Soul by self-Massage

お

二人が考える、大人のボディの美しさ。共通するのは、女性性だ。

松本 私はスポーツをしていたこともあって、もともと筋肉質。荷物を持っているだけで筋肉がつくタイプなので、女性らしい体への憧れがすごく強くて。大人になるとゆるむ皮膚をタイトに保ちながら、柔らかさと丸みをコントロールするのがケアのテーマなんです。

早野 それを叶えるのが、マッサージ。たとえば、紙粘土って新品だと角がありますけど、こねると丸くできますよね。同じように体も体積を変えずに、好きなように形を変えられるイメージなんです。もちろん、メリハリのある形に変えることもできます。

松本 肌の質感も変わりますよね。

早野 そうなんです。脳と皮膚は密接に結びついています。マッサージをすると脳が心地よく感じてリラックスするので、肌荒れなどのトラブルに結びつく精神的なストレスも緩和されます。ですので、体を内外から美しくするという点でもマッサージは有効なんです。

松本 ボディケアというと、なぜか体型に執着しがちですけど、質感を美しくすることもとても大切。

早野 35歳くらいから、お手入れの差が如実にでますからね。

How to self-Massage

早野式「腸リセット」セルフマッサージ

脳に次いで神経細胞の多い腸内には1000種類以上、1000兆個以上の細菌が存在しているといわれている。「その様相を腸内フローラと言うのですが、食べ物や精神状態などの影響により1日で環境変化してしまうという研究報告もあります。腸はハッピーホルモンのセロトニンの95%を産生し、免疫系機能の70%を担っている重要な臓器。年齢とともに弱る免疫力を正常に働かせるためにも、マッサージで腸内環境を整えましょう」

疲れも脂肪も持ちこさない

脳まで届く

リセットセルフマッサージ

外見だけでなく、内面からも美しさを磨き上げる確かな手法を知り尽くす美のプロフェッショナル、早野寛希子さんと松本千登世さんが、

体型、体調、肌の触感etc...時とともに違いを感じ始める大人の女性が今、目指すべき、脳まで響く、真実のボディケア術を語り合います。

photo_Tomoko Meguro illustration_Nizaki Abe text_Hitomi Hashimoto

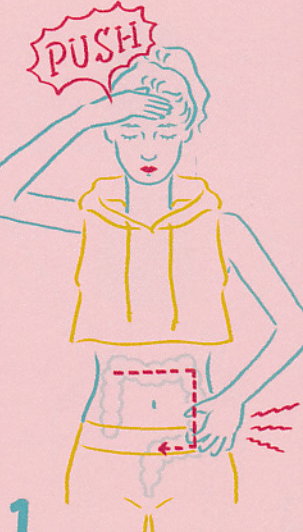
両手を重ねて、円を描くように時計まわりに腹部をさする。こちらも3回。大腸の動きがスムーズであることは、腸内の善玉菌と悪玉菌のバランス調整にも重要。お腹のマッサージは便秘改善もサポート。お腹の調子が整うことで年齢を重ねると発生しやすくなる体臭の予防もできる。



反対側も同様に、3回繰り返す。ちなみに、脳と皮膚は受精卵が細胞分裂をする際、同じ外胚葉から分裂・進化していく。つまり、誕生の起源が同じであるということ。手で肌に触れるマッサージは脳にも伝わり、リラクゼーション効果が得られる。



両手を重ね合わせ、腰のサイドから前へ、くびれを作るようにさすり流す。臓器に触れるようなイメージで、ぐーっと手の平を押し込みながら行うのがポイント。腸内の活性に加え、ウエストを細く引き締める効果も。3回繰り返して。



手の平でおでこをプッシュしながら、腹部を大腸の形に沿って「コ」の字につまむ。指で肌をつまんで刺激を与えるマッサージ効果により、自律神経のバランスが整い、リンパの流れが促進される。老廃物の排出が促される。