

東横線・田園都市線ヘアサロン大集合

原宿・表参道・六本木・自由が丘

渋谷・恵比寿

B HOT PEPPER Beauty 11

2018.
November

みんなの食べたい
鍋ランキング
2018

メンズ特集★
どう見られたい？
僕たちの第一印象UP!
ベストアンサー

顔色がバツと明るくなる
肌トーンアップコスメ

栗、りんご、洋梨...etc.
秋の味覚ごろごろスイーツ

2着目はフチブラで♡
10000円以下の新作コート

キッチン用品、収納、インテリア雑貨…

プロ太鼓判！ 「スゴイ100均」グッズ

私とネイル はじめての30days！

実は逆効果かも？その温活、おやめなさい！

男性488人に聞いた「触りたいヘア」ってこれ♡

髪も心も優しくケア！トリートメント・ヘッドスパなどの癒しメニューが自慢のサロン

白髪染めは「だからサロンが良い」んです！

こっくりキュートな☆マロンカラー

35歳から始める、本気の「肌体力」ケア

サロン特集 たるみ・シミ・毛穴改善！エイジングに備えるフェイシャルエステ

RECRUIT

TAKE FREE OYEN

※本誌掲載情報は、株式会社リクルートの登録商標です。

毎月リカバー 川栄 季奈

リサイクル
この本は
資源回収へ



35歳

から始める

企画・菅野美咲（本誌） 構成・取材・文 増田洋子 監修 藤原しのぶ（しのお皮膚科）
デザイン 山田安律里 イラスト トシダナルホ
※各店舗やサービスは、お店やメニューによって異なります。

3

基底層は表皮細胞の工場

育む力

基底層は細胞分裂を繰り返し、新しい表皮細胞をつくり出します。表皮と真皮の境目にあり、ターンオーバーを始める重要な機能です。衰えると細胞が代謝できず古い細胞が残留しシミの原因にも。

こんな人は
要注意!

CHECK

- うっかり日焼けをしてしまった
- 休憩時間にタバコが欠かせない
- 今までのスキンケアが合わなくなってきた

本誌ケア
Point!

フォトフェイシャルでシミをケア

フォトフェイシャルは、光を肌に照射することでシミやくすみなどのトラブルを改善します。同時にコラーゲン再生も活性化されるため、ぶるんとハリのある仕上がりが期待できます。



蓄積しはじめたメラニンなどシミの原因にアプローチし、コラーゲン生成を促すフォトフェイシャルで肌の質感をアップさせて

＼これも注意／

うっかり日焼け

基礎層の衰えは代謝不良を起こし、蓄積したメラニンがシミの原因に。特に無防備な日焼けはシミを助長します。冬でも紫外線対策と配合の日焼け止めを常用して。



4

ハリを維持する線維芽細胞

保つ力

コラーゲンやヒアルロン酸、エラスチンといった真皮を構成している成分を生み出すのが線維芽細胞です。線維芽細胞が減り衰えると、シワやたるみといったエイジングサインが表れます。

こんな人は
要注意!

CHECK

- 同じ表情で下を向きスマホをいじる
- 一日中エアコンのある室内にいる
- 甘い物が大好きでよく食べる

本誌ケア
Point!

EMSでリフトアップ

ハリや弾力不足には、根底にある筋肉を動かすのが効果的。EMSは電気刺激で肌奥の筋肉に電気刺激を与えて強制的に動かします。しっかり顔の筋肉を鍛えることで、加齢に負けない顔立ちに。



普段意外と使っていない表情筋も、たるみの原因。電気刺激により筋肉を強制的に動かすEMSで、肌の土台から鍛えてハリのある肌

＼これも注意／

空気の乾燥

エアコンの効いた室内では、加湿器を使ったり、水分を摂るなど体の内外から乾燥対策を。また糖化は余分な糖分がタンパク質と結びつき、たるみの原因に。甘い物にはご用心!



5

肌に栄養を届けるパイプライン

運ぶ力

肌に栄養と酸素を行き渡らせているのが毛細血管。この流れが滞ると、肌が栄養不足になり老廃物が流れず、くすみや乾燥の原因になります。バラ色の肌を目指すなら、血流の良い体作りが大切。

こんな人は
要注意!

CHECK

- 基本的にシャワーで済ませている
- 禁煙したいのに中々やめられない
- 決まった運動をする習慣がない

本誌ケア
Point!

巡る力を整えるリンパ

毛細血管のスムーズな流れを補うため、余分な老廃物や二酸化炭素を流し、巡りの良い体に整えることが大切。血行を促進するため、滞りがちなリンパのケアからスタートを



リンパケアにより、溜まった水分やリンパ液を押し流し、血行を促進。気になる顔のむくみやたるみのケアにもおすすめ

＼これも注意／

シャワーだけ入浴

血液の良さはもちろん、流れる血液の質にもこだわりたいもの。きちんと栄養を蓄えた血液をしっかりと流すために、入浴はシャワーだけで済ませず、ぜひ湯船に浸かって



← Go! Coupon Page!

クーポンページで、気になるお店をチェック!

本気の「肌体力」ケア

本格化してきた冬の乾燥、わかっているけれどできない運動に睡眠不足……以前はそんなことなかったのに、大人になってから肌のゆらぎを感じませんか？ それって「肌体力」の低下のせいかも。35歳すぎたら、本腰入れたスキンケアを！

**一刻も早くはじめたい
35歳からの肌体力づくり**

重要なのは一朝一夕にシワができるのではなく、毎日の生活や間違ったスキンケアの積み重ねが1つの原因であること。ストレスや生活変化にさらされるアラサーの肌だからこそ衰えた「体力」を補うために、まずは生活習慣から見直し、足りないケアはプロの手を借りましょう。

最近注目の「肌体力」。医学用語ではありませんが、表皮が生まれ変わる「ターンオーバー」、外的要因から健康を守る「バリア機能」、肌を育む「基底層」、育んだものを保護する「線維芽細胞」、肌に栄養を届ける「毛細血管」がそれぞれリンクして健やかな肌状態を保っている状態のことを言います。肌悩みの多くはこれらの低下により、肌本来のパフォーマンスが落ちている状態なのです。

「肌体力」とは肌を持つ美しくなるための土台力

教えてくれたのは…



篠原しのぶ先生

しのぶ皮膚科院長、日本アンチエイジング外科・美容再生研究会認定医。執筆、テレビ、ラジオ、などのメディア活動も積極的にこなしている。

生む力

1 ターンオーバーでクリアな肌

表皮はターンオーバーの機能により、傷ついたり日焼けしても、細胞が入れ替わって健康な肌に生まれ変わります。機能が低下すると、余分な角質がたまり、くすみやシワの原因に。

こんな人は要注意！

CHECK

- 最近なんだか生理の調子が悪い
- 仕事に家事に、毎日ストレスフル
- ずっとダイエットをしている

本気ケア point!

角質ケアで余分な表皮をOFF

ターンオーバーの乱れには、まず蓄積した余分な角質を除去することからはじめましょう。サロンでは、肌状態に合わせてフルーツ酸やサリチル酸などを用いたピーリングを行います。



ターンオーバーの狂った肌にも効果的なのはピーリング。エステのピーリングは、フルーツ酸などを用いて肌を溶解する刺激の少ないものがおすすめ

これも注意！

過度な食事制限

食事制限などで栄養状態が悪いダイエットは要注意！ ホルモンバランスが崩れ生理の調子が悪くなり、異なるターンオーバーの乱れを引き起こすことに。



2 肌は天然のバリアで守られる

皮膚は水や異物が肌の中に入り込むのを防ぎ、同時に肌内部の角層に潤いを保つ機能を持っています。バリアが壊れると外的刺激にゆらぐ敏感肌になり、かゆみや皮剥け状態に。

こんな人は要注意！

CHECK

- 顔はゴシゴシ洗いですっきり
- 外回りで汚れた空気に触されがち
- 定期的にセルフピーリング

本気ケア point!

イオンの力で潤いを引き寄せ

有効成分を電気パルスによって肌にしっかり導入するエレクトロポーション。高分子のヒアルロン酸などを直接肌の深部(表皮深層)まで導入することで、よりしっとりした肌を実感できそう。



潤い保持力が落ち、自力で潤いを引き寄せられない状態には、イオンの力で肌内部までしっかり潤いを引き寄せるエレクトロポーションがピッタリ

これも注意！

肌への強い刺激

肌の皮膚は体の7分の1の厚みしかありません。ゴシゴシ拭いたり刺激になることは絶対NG。壊れ物に触るように優しく扱きましょう。

