

永久保存版!

今さら聞けない基本のキがすべてわかる

SKIN
CARE

スキンケア編

小林ひろ美 &

MAKE
UP

メイクアップ編

山本浩未

AROUND 40歳の美容のギモン アラフォー 100問100答

スキンケアもメイクも、アラフォー世代はこれまでのやり方の“見直し”が必要! そして新たに忍び寄るエイジングの影も、正しい解決法を知っていれば憂いなし。“Wヒロミ”の先輩ふたりが、アラフォーの美容の悩みにすべて答えます!

撮影/玉置順子(t.cube/人物) 河野 望(物) スタイリスト/程野祐子(人物)
モデル/樋場早紀(マリソルビューティ専属) 取材・文/山崎敦子 小田ユイコ

家
木ひろ美さん

に取り入れやすく効果の
美容メソッドを提案し“美
月家”との声も。自身も
美肌の持ち主

メイクアップアーティスト
山本浩未さん

明快なメイク理論で、ハッピ
ーになれるメイクアップを提
案する第一人者。アクティ
ブなライフスタイルも憧れの的

Q プチプラコスメは
ダメですか?

Q ぶっちゃけ、今日の飲み会で
モテたいんです。どうすれば?

Q いったんできたシワってもう戻らない?

Q アラフォーの時に
絶対にやっておいた
ほうがいいことは?

Q 口紅を塗ると、
老ける気がする……。
老けないリップメイクは?

Q 目の下のたるみ、
ゴルゴラインは
どうにもならない?

永久保存版!

今さら聞けない基本のキがすべてわかる

SKIN
CARE

スキンケア編

小林ひろ美 &

MAKE
UP

メイクアップ編

山本浩未

AROUND 40歳の アラフォー 美容のギモン 100問100答

【小林ひろ美さん】ドレス¥77,000/マックス
アンド コー ジャパン(マリナ リナルディ)
ネックレス¥15,000/グッドネス表参道(ウィ
ジャゴ) パールリング¥16,000/Amazon

スキンケア・メイクの第一人者であり、ステキな先輩世代である“W
ヒロミ”のふたりが、迷えるアラフォー世代の美容のギモンを全部解決!

Marisol 2015年6月号 BOOK in BOOK

30 髪の毛のツヤが失われて久しい。ツヤは復活しますか？

A ツヤは復活します！
超乾燥毛の私の
味方はヘアオイルです

実は私の髪は三重苦。くせ毛で猫っ毛で、すごい乾燥毛。そんな私のツヤ復活のための頼もしい味方がヘアオイルです。シャンプー後にオイルをなじませきちんとケア。もう、毎日欠かしません。



3 オイルをつけたら、ドライヤーで髪を乾かす。ドライヤーの温熱効果でオイルがより浸透

2 洗ったら、手のひらにオイルを薄く塗って、髪に馴染ませる

1 シャンプー後、まだ髪が濡れている段階で、乾燥しやすい毛先を中心にオイルをなじませる

ひろ美さんも愛用しているヘアオイル。シルクのような髪に。オーガニック ウェイ グロシー・ネクター 160ml ¥4,500/アラミック

31 急激に手が老けてきました。血管、ガサガサ、シミ。若返り法は？

A 「手がきれいね」とほめられるケアあり。これをクセにして

手は年齢が現れると言われるから。私の場合は、ツボ押しやスキンケアの残りのものをつけるなど、ハンドケアはもうクセになっています。なかでも、やっておくとほめられるケアがこちら。



1 爪先は軽く握ってすーっと一発塗り。あとは手袋をして就寝。ゴム手袋をして熱いお湯につけるのも◎

2 ハンドクリームにオイルをピッと垂らす。オイルはホホバオイルでも全身用のものでもなんでもOK

3 オイルインクリームを手のひら全体になじませ、指にもまんべんなくなじませる

立ってしまう場合、心臓より上に上げ、ぶるぶると振ると血管を刺激

32 首の横ジワはどうしたら伸びますか？

ふだんのケアは首すじ横流し、
仕事時は時々アイーンストレッチ

流して、伸ばすケアをするのがおすすめ。毎日のスキンケアでオイルやセラムをのばしたら首すじの横をさすって流し、時々仕事時にあごを突き出し「アイーン」のポーズでストレッチ。首の横ジワケアの決定版です。



1 毎日のスキンケアでは首すじのケアと一緒に。オイルやクリームをなじませたら耳下から鎖骨へ軽く流す

2 アイーンストレッチ

3 首すじは時々ぐいんと伸ばすと横ジワ防止に。口もとをアイーンの形にし、そのまま首を後ろにストレッチ

首すじに指をかけて、ぐいんと引っ張る。アイーンストレッチもこれをしてるとより効果的

Q27 ダイエット、一生続けなければいけないですか？

A 義務に思うとつらくなる……。調整しつつ、おいしいものも楽しみましょう

私はできません。ゆっくり噛もうかな、腹八分目にしようかな、とストレスをためない程度にコントロールしてほしいです。おいしいものを食べたいですから。

Q28 夏でもものすごく冷え性です。解消法はありますか？

A 反復浴とスクワットで基礎代謝を上げると冷えにくくなります



冷え性なのは基礎代謝が落ちているのが一因。反復浴や冷たいシャワーのあとに熱い湯船に入るといいうのを繰り返して血流を高めつつ、スクワットで大きい筋肉を鍛えると基礎代謝が上がります。

両足を肩幅に開き、腰をまっすぐ下げてスクワットを。腰を下げた時に膝が爪先より前に出ないように注意。20回2セット

Q29 生えざわ、分け目が薄い。今からやるべきケアは？

A 脂質や毒素がたまりやすい頭皮を時々デトックスしてあげましょう

アラフォーは頭皮にまだ脂質がたまりやすい年代。体内に入った重金属的なものも頭皮に集まりやすいんです。そうした毒素は時々オイル蒸しでデトックスを。



1 熱いお湯で絞ったタオルを巻き、その上からキャップをかぶる。そのまま10分放置して、2回シャンプーを

2 全身使えるオイルや椿オイルなどをたっぷり頭皮になじませ、マッサージ。特に側頭部は念入りに



酸化しにくい植物オイルを贅沢配合。セブンプローハーブサーキュレイト オイル150ml ¥6,500/美・ファイン研究所

Q25 背中が広がってきました。スッキリきれいにさせるには？

A ガチッとロックされている肩甲骨を開く動きが効果的です

背筋を使わないと背中が丸く広がってきますよね。ガチッとロックされたように固まっている肩甲骨をストレッチしてほぐすようにするのが一番。壁を利用して伸ばしたり、手を後ろで交差させたりするだけでも効果的。



左右の手を後ろで交差

足を肩幅に開いて立ち、左右の手を後ろで交差させる。腕のつけ根から動かすよう意識。往復10回を3〜5セット



壁を利用してストレッチ

壁に対して垂直に立ち、腕を肩の高さで壁につけ、ぐーっとストレッチ。反対側の肩は壁から開くよう意識して。左右交互に

Q26 つい猫背になり肩が丸くなります

A 猫背矯正にいいツールがあります！
仕事時やDVDを観ながら使ってます

猫背や骨盤のゆがみは出産を経験したり、仕事で激務をこなしたりするアラフォーの陥りやすい症状。骨盤がゆるむと猫背になり、ガニ股になっていく。それをピシッと矯正するツールを見つけました。私もはまっています。



体幹ストレッチベルトでケア

「ごはん中や仕事時、映画鑑賞中に5〜20分つけるだけ。骨盤が立って、背すじがピンと伸び、血液のめぐりがよくなります」



猫背の原因、体幹の縮みをストレッチ。猫背や腰痛改善に。腸腰筋ストレッチベルト ラクナール ¥9,250/ジェイ・ワン・プロダクツ

ブラウス ¥14,000 (タンデム)・パンツ ¥17,000 (マグゾウ)/ストックマン

ヘア&ボディのギモン

マリソル世代にとって肌以上に悩み多いのがヘア&ボディ。ラインはくずれず、髪はツヤやボリュームは不足する……。アラフォーにしてこのスタイル！ひろ美さんがその悩み、解決します。

ドレス ¥22,000 / ストックマン (シネカノン) / ビアス ¥27,000 / グッドネス表参道 (タンジェ)

Q24 ウエストがなくなってきた。簡単に細くなる方法は？

A モノを取る時もむだにしないで。ウエスト意識の動きを

どうしてデスクに姿勢悪く座っていると、だんだん浮き輪みたいにお肉がついてきちゃいますよね。常にウエストを絞るよう意識することが大事です。私がちょいちょいやっているのはこの2つです。



モノを取る時は、モノがある反対側の手で取るように常に意識。クロスで取ること、ウエストが自然にツイスト。チリ積みケアに



タオルでぎゅぎゅ〜