

肌全体にハリが出て、くすみ感も減少。成果大です。

「スロトレが肌に及ぼす影響で、実際されていることがふたつある、と石井さんは言う。

「皮膚が厚くなり、高齢者では3か月でシワの数が半減します。もともとこれは、成長ホルモンを直接、注入した場合の結果で、スロトレだけだとやはり半年以上はかかるでしょうね」

「比較的效果がすぐにはわかるのは、骨盤周辺の筋肉が作られるので、バランスがよくなり、背筋がまっすぐ伸びること。これは雨谷さんも当初から実感している。なおも石井さんは言う。「保湿に関しては私は専門ではありませんが、水分補給は4℃から8℃のもの

のをこまめに摂ることが大切です。アルカリイオン水やスポーツドリンクなら、より体への吸収率が高まります」

「フォームはきれいだとお褒めをうけた雨谷さん。必ず午前中にトレーニングをして、この時間に通常は出ない成長ホルモンの分泌を促すこと、慣れたきたら回数よりも、ひとつの動作にかける時間を長くすること。石井さんはそんな提案をしてくれた。

「自宅でできる雨谷さんの『保湿作戦』も着々と進行中。知人に紹介された健康水で洗顔に精を出したり、北海道・二股温泉の温泉水を取り寄せて朝晩、飲んだり。化粧水をふんだんに使った

「化粧水パック」も効果ありとにらみ、3日に一度は実行した。

そして3週間後、再び「衣理クリニック表参道」で肌診断。今度は見事にうるおい度がアップ。しかも、左右のシワの数が減り、毛穴の目立ちも改善された。

「ひと目で、バランスがよくなっていくのがわかりました。肌全体にハリが出て、くすみ感が減っています。引き続き保湿対策を続けてください」と、片桐さんは一安心の様子。やはり体の中と外から、同時にケアすることが大切なのだと言った。



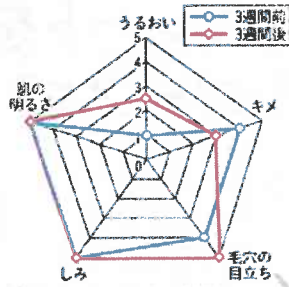
「雨谷麻世」の美しい笑顔が全国のCDショップで好評発売中。詳しくはホームページhttp://homepage1.nifty.com/amagai/mbe

美肌ランク評価

評価項目	3週間前	3週間後
水分量	9.0 → 64.0	70
皮脂量	11.0 → 24.0	20
明度	234.2 → 237.9	221
毛穴数	1141 → 1008	1385
シワの数(右下眼)	12 → 8	9
シワの数(左下眼)	10 → 8	10
皮溝密度	5% → 4%	4%

左右の目の下のシワが少なくなったのは今回が初めて。

美肌ドックの診断結果



3週間後でバランスのいい肌環境になった。



左から、クレンジングジェル(200ml 5,250円)、モイスターローション(150ml 7,350円)、モイスタージェル(120ml 7,350円)、アクティブクリームAC(30g 2万1000円)。雨谷さんも「メイクのノリが違った気がします」。(衣理クリニック表参道 ☎03-5786-0077 http://www.eri-clinic.com)。

衣理クリニックが開発した化粧品。
いずれも院長の片桐さんが開発した「イスベシヤル」というスキンケアアシリス。保湿成分ヒアルロン酸や酵母エキス、セラミドやビタミンCなどをたっぷり配合。特に保湿に効果的なジェルとローション、クリームだ。

「H₂O」な優しい保湿成分を保持した清涼化粧水。230ml 525円 H₂O 0120-0840781



「化粧水パック」に欠かせない、資生堂のお手入れマスク。15個入り420円(☎0120-81-4710)



化粧水も含めて、大切な水たち。「スキンケアの約8割はクレンジングと化粧水です」と片桐さんにアドバイスされ、改めて水の大切さに気づいた。作曲家・二程成彰さんに教えられた「H₂O」で朝晩、顔を洗った後、顔を少し飲むようにしている。



保湿力アップのために雨谷さんが自宅で試したものは...