

アンチエイジングと上手に付き合いながら

若さを保つ方々にその秘訣を聞く

アンチエイジングインタビュー。

Vol.15 は、「美しい肌を育む

スキンケア教室」を主催されている

美容家の蓮村枝履子さんに

お話を伺いました。

ERIKO HASUMURA

蓮村 枝履子

美容家、編集者。18年出版社勤務を経てフリーランスに。10年近く学び実践してきたアーユルヴェーダの知識と独自の肌理論、角質ケアによるトータルな美素肌づくりを提唱する「美肌を育むスキンケア教室」を主催（次回の開催は下記参照）。健康や美容に関する書籍の企画、雑誌編集、広告など幅広く活動。

「本当に若返るスキンケア教室」

朝日カルチャーセンター新宿校にて

（熊本でも不定期に講座あり）

12月26日（土）15:30～17:30

受講料：会員¥5,880、一般¥6,930（入会不要）

お問い合わせ：TEL. 03-3344-1947

※2010年2月20日（土）13:00～15:00にも開催決定



私が提案するスキンケアというのは、ひき算の美容です。近年は良いものを肌に与えるケア（お手入れ）が主流ですが、その逆でお肌の掃除がメインとなります。肌には本来、自分から古い皮脂や垢を排出する代謝力があります。しかし、その力は22～23歳をピークに下がっていく。それを人の手による優しいケアで、手助けをしましょう、というメソッドがあるのです。

ひき算の美容で重要なのは洗顔です。人の顔の上には毎日洗顔していても実は古い角質がたくさん残ってるんですね。そういうものをとっていくことで、肌にとってよいことが起こります。強くこすっても肌の汚れてとれないんですね。むしろ増えていく。強い刺激に対してもっと厚く硬くなるうとする働きが生じてしまうんです。やさしく、そっと適切なケアをしたときに肌は安心して、汚れを吐き出し始める。力を抜いて優しく円を描くように洗う。手に力が入ると、顔には凹凸があるので、目のくぼみなどに指が自然に落ちませんから肝心な部分が洗えませんが、指や手全体の力を抜いて顔に当ててそのまま手を動かす。そうすると顔の凹凸まで指が落ちてき

ちんと洗えます。このような洗顔法をはじめとするメソッドを毎日続けることで肌は今よりもきれいになっていくということがあります。

もう一つこのスキンケアと同じく大事なものは内側からのアプローチです。胃腸はその調子がいいちばん肌に出ます。血色や弾力だったり、ある種の輝きだったり。食べ物の消化・吸収を助ける方法として、白湯（さゆ）を飲むという方法をおすすめしています。まず、ヤカンや鍋でお湯を沸かします。ぽこぽここと沸騰してきたら蓋をとってください。できれば換気扇をかけて、そのまま10～15分、煮立てるんです。飲む量は1日800ミリリットルまで。飲み方ですが、食事のときカップに入れて、味噌汁をすすするように食べては飲み、食後は飲みを繰り返します。カップ一杯飲み切りまです。そして、30分後にもう一度カップ一杯飲むと、消化をより促すことができるようです。会社などで白湯を沸かすのがむずかしい人も多いと思います。そういう方は、朝、沸かしたものをポットに入れて、タオルで巻いて保温して持ち歩けば夕方くらいまで大丈夫です。試してみてください。