

エイジングと向き合いながら
若さを保つ秘訣を聞くエンジョイ・エイジング。
メイクアップ&ネイルアーティストとして、
ネイルとメイクアップの啓蒙と普及に努めている
木下美穂里さんにお話をうかがいました。



MIHORI KINOSHITA

木下美穂里

メイクアップ&ネイルアーティスト。株式会社ユミ・クリエイション代表取締役社長。著書に「誰も教えてくれない ネイルサロンの始め方・儲け方」「皆が知りたかった本物の技術 木下美穂里のプロのネイルテクニック (DVD)」など多数。職業としてのネイルとメイクアップの啓蒙と普及に努めている。

手には、年齢やふだんのライフスタイルがそのまま出るんです。水仕事が何かと多い女性は、とても乾燥しやすいです。それに比べて職業にもよりますが、男性は手の皮膚がきれいな方が多いですね。ビジネスマンの男性がネイルサロンにおいてになるのは、名刺交換のときに手がきれいなことを印象付けられるからと、言う目的の方が多くいます。男性の料理研究家や寿司職人も、手がきれいな方がおいしそうに見えるからとネイルサロンに通っている方は多いです。

きれいな手を維持するためには、まず爪のかたちを整えること。できればネイル用のヤスリで先端をなめらかにします。甘皮とささくれは、プロにおまかせしていただくと見た目にもより美しくなります。自分ではなかなかむずかしいですね。ネイルサロンに定期的に来ていただけたら、爪のいい状態をずっとキープできます。更に保湿のためのオイルを夜寝る前に爪の回りに塗って、ホームケアをしていただいてもいいと思います。

チャップリンの映画に、街角で爪を磨いているシーンあるんですけど、英国では爪を磨くことが文化としてある程です。爪と手に関しては、「ながら」ケアで大丈夫。仕事のときなら、パソコンの横にハンドクリームとネイルオイルを置いておいて、手を使わないタイミングにさつと塗る。女性は化粧の延長線上と考えて、顔を整えた最後の仕上げに手をケアするというリズムを作ってもいいですね。

爪は顔と同じように、年を重ねるとシワ同様、縦縞が出てきます。体調が悪いときも同様で、貧血だと爪が反り返って、色が青味がかつたりしますし、血液やリンパの流れが悪いと逆に爪が厚くなってきたり、巻いてきたり。末端に症状が出るときは、体内ではもつと悪化している可能性もあるので特に注意が必要です。

爪を元気でいい状態にしておくためにはオイルで保湿してあげたり、マッサージをしてあげることの他、ごはんをバランスよく食べたり、よく眠るようにしたりすることも大切です。体にもいいことはもちろん爪にもいい。私のいちばんの充電方法は6時間は寝ること。当たり前のことを意識して生活すること、が、美しい爪の秘訣です。