



しほ であつす

Shiho Deluxe

プロメイクアップアーティスト&スキンケアリスト。過去 2000 人以上の芸能人・女優・ミュージシャン・モデルなどのプロを手がける綺麗な達人で、肌をつまむだけでお肌の栄養状態やお手入れや生活習慣までズバリ当てる指先のプロ。今ではそのマニアック過ぎる豊富な専門知識を生かし、小顔マッサージやアンチエイジング術の開発、企業や専門機関へのアドバイザー・商品開発・講演など幅広く活躍中。著書に「あつという間に美肌になる！グーマッサージ」(PHP 研究所)。

日常生活で心がけていることやヒントを聞く

エンジョイ・ヘルシーライフ。

今回は、“グーマッサージ”で話題の

Shiho Deluxe さんにお話を伺いました。

ワンポイントレッスン



グーマッサージは、自分の手をギュッと握った指の関節の形状と硬さを使い、骨と筋肉の隙間にぐっと圧をかけます。肌への接触は写真右くらいで、そのグーを上下左右に動かす(写真中央・左)のが基本です。エリアは、顔の9箇所と最期にわき。おでこ→まゆ→目→鼻→ほお→口→フェイスライン→こまかみ→首の後ろ→わき、の順に。1日1回、入浴時やスキンケア時に組み込んで、必ず滑りの良い化粧品を付けて行なって下さい。

顔のお悩みで多いのが「むくみ」で、原因はおおむね水分不足と塩分の取りすぎです。塩分を過剰摂取すると血中ミネラル濃度を調整するために水分を取り込むのでむくみます。シワや肌のかさつきも体内の水分不足が原因です。美容水分量としては1日に体重の6%の水が必要です。50キロの人で3リットル。水分は1時間に1リットルしか吸収できないので短時間に大量に摂取するのではなく美容水分量を1日の活動時間16時間で割った水分量(1時間にコップ1〜2杯)を目安にコンスタントに摂取して下さい。トイレに行ったら水を飲むなど、習慣化すると良いでしょう。次に多いお悩みが「たるみ」。これは筋肉の衰えからくるもの。

そこでオススメなのが、私が考案した筋肉を活性化する「グーマッサージ」。顔の筋肉を9箇所に分類し、意識的に顔筋を刺激する事によって美肌に必要な酸素・水分・栄養素を筋肉のポンプ力によって満遍なく行き渡らせ細胞から活性化させます。顔筋マッサージをしながら、全身につながっている筋肉をも刺激し痛い場所です。現在の不調の原因と解決策がわかるので、的確に、そして、早急に対処出来る。更に、筋肉を活性化させるので、その効果が1〜2日継続するという画期的なもの。グーマッサージの利点は、お肌の接点と関節の点のピンポイントなのでマッサージで一番良くない摩擦が起きにくく、効率良く顔の筋肉を刺激して血流を上げ、老廃物を一気に押し流します。また、自分の手と顔の形状がピッタリ合い、骨がガードの役目を果たして、指や器具を使うより隅々まで安全で効果的に肌深層部の肌の修復を助けます。