

クワッサー

croissant 12|10

毎月2回 10日 25日発行 2002年12月10日発行
第26巻 第23号
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

日常生活を通して考える

男の暮らし方
女の暮らし方

定価 **360**円

10日・25日の月2回発行

洗顔

朝も夜も、
あと一時間かければ
素顔は歳をとりません。



爪

年齢と生活感が
あらわれる重要ポイント。

化粧品

寝ている間に
きれいになるという
話題の美容液やクリームや。



写経

イヤなことを忘れる、
前向きになれる、
ほんのひとときの心の体操。

血液

老化の素のドロドロ血液を、
美肌の素の
サラサラ血液にする食べ方。



いつもの間にか きれいになれる 生活習慣。

歯

ちゃんとした歯ブラシと
漂白剤で、歯は
見違えるほど白くなる。



お通じ

薬に頼らず毎朝すっきり、
成功確実の
便秘解消テクニック。

禁煙

必ずタバコをやめられる
4ステップで
美肌復活まちがいないし。

ダイエット

いつもの味のいつものおかず、
カロリーだけ大幅カットの調理法。



年齢を重ねるほどきれいになった、と
噂の彼女の生活習慣。

ながら運動

ジムに行けなくても
運動嫌いでも、
チリが積もって
運動不足を解消。



髪

洗髪は朝はX、夜がO、
OX式でわかりやすい
髪の手入れ法。



入浴

一日の仕上げは、
疲れがスーッと
取れる風呂エステ。



年齢と生活感があらわれる重要ポイント。

爪のトラブルあきらめていませんか？ 深爪したり、筋があつたり、すぐに割れたり。でも大丈夫。誰でも健康爪になる方法があります。きょうから始めましょう。

撮影・村林眞又夫 イラスト・ネモト円華

短い爪は生まれつき、乾燥もササケも、子育ての真つ最中で仕方がないというモデルの西條晴美さん。

「爪を使っていますか？」

と、ネイリストの後藤みつえさんと聞かれて、言葉に詰まってしまった。

「え？ 爪を使うって……」

西條さんだけでなく、取材陣一同、ポカン、である。

「普通の人は、爪を使っている自覚がないんです。でも、思い出してみてください。財布から小銭を取るとき、荷物の粘着テープを剥がすときなど、使っていないませんか？ 爪を」

「あつ、やってるかも。子どものお菓



ラメリック プラクティス ●東京都目黒区緑が丘2・17・25 コリヌベール自由が丘1F ☎03-3723-4555。料金/ハンドケア 2,500円、ハンドカラー 1,300円。大阪にも支店あり(☎06-6371-8488)。

子のセロファンを剥くときにも、窪んだところに爪を差し込んで、「ピーッて」本棚の本を引き抜くとき、携帯電話をかけるとき、ふすまを開けるときにも、爪を立てているはず。無意識のうちに使っているんですよ。そして、そのたびに傷めているんです」

なるほど。考えてみると私たちは、かなり爪を酷使しているようだ。しかし、そもそも爪って、そういうことをするために生えているのではないんですか？ 「いいえ、違います。指先を保護するためであつて、道具ではありません。そして、道具として使わないように気遣いながら正しいケアを続けていけば、

どんな爪でも絶対にきれいになります」

乾燥、変形、凹凸などは病気でない限りすべてよくなる。生まれつきだとあきらめていた爪の形や縦筋も、必ず改善されるといふ。まず、爪を使わない日常の動作の指導してもらった。

指の腹でペンを取ったり、ふすまを開けたり。その動作のなんと美しいこと。

「子どもの教育にもいいみたい！」と西條さん。これだけで手元がきれいに見える。さらに、爪の状態をチェック。

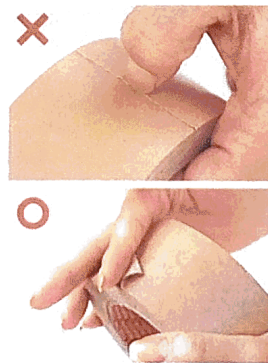
「完全に深爪ですね。両サイドも切り過ぎ。実は、ほとんどの人がこの状態なんです。これでは爪に肉がつかないし、指が平べったくなります」

またまた謎が——。爪の肉って何？

「簡単にいうと、爪から透けて見えるピンクの部分のことです。健康な爪とは、ピンク部分の面積が広く、しっかりとアーチができてくる爪のこと。その状態を私たちは、爪に肉がついている、と言います。まずは爪の形を整えて、爪の肉を育てる準備をしましょう」

ベストな形は、左写真の理想爪のような、ラウンドスクエア。刺激が強過ぎる爪切りは使わずに、ヤスリを使用してこの形に近づけていく。ただし、決して力を入れずに、一方向に軽く軽く。そして1日5回、天然のオイルを爪母(爪の根元)に塗ること。これでサ

爪を使わない動作をすることが、美しい爪を育てる第一歩です。



財布に入ったクレジットカードやキャッシュカードは、財布とカードの隙間に指を差し込んでから引き出す。カードが出ている部分に、親指の腹を何度か押しつけても取り出せる。

粘着テープは爪を使わないと剥がれないでしょ、と思いきや、指の腹で角を何度か軽くなぞったら、簡単にカードが出ている部分に、親指の腹を何度か押しつけても取り出せる。

箱にぴったりと貼りついたセロファンを剥がすとき、爪を“刃物”として使ってはいけない。横着せず、ボールペンの先などでセロファンに切り込みを入れれば簡単だ。

サクレなどのトラブルを防ぐことができます。さらに、マニキュアを塗るとき。マニキュアは爪を傷めません。硬いペールで爪を補強し、守ります。ちよつと時間はかかるが、理想の美しい爪に誰もが必ずなるのなら、やってみる価値は大いにある。



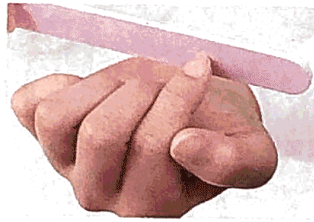
縦筋、変形、乾燥。どんな状態でも理想の健康爪になりますよ、必ず！
後藤みつえさん

こと・みつえ ネイリスト、ネイルサロン「ラメリック」主宰



ネイルケアのポイントはソフトな動作と保護。

日頃の手入れに使う道具は、いたってシンプル。爪を削るための目の粗さの違うヤスリ2種、はみ出したマニキュアを修正するオレンジスティック、天然オイル(馬油)。懸ラメリックプラクティス



1 垂直にヤスリを立てて、力を入れずに一方方向に動かして長さを整える。左右に動かすと、爪が裂けやすくなるので注意。表面は削らない。



2 すべての爪を爪の肉が付きやすいラウンドスクエア先がフラットな形に削ったら、天然オイル(馬油)を親指の爪母に1滴たらす。



3 親指にたらしたオイルを、他の指の爪母にもなじませる。このとき、グイグイ押しマッサージはしないこと。軽くソフトに、が基本。



4 オイルの浸透を確認したら、爪の部分だけ軽くティッシュで押さえて油分を取り、ベースコート塗る。薄く塗るのが長持ちのコツ。



5 ネイルカラーを塗らない場合は、ベースコートを毎日1回、塗り重ねる。1週間したら、除光液で落とし、翌日からまた塗る。



左から、ベースコートNA 10ml 800円、ザ・メーカーキャップ ネールラッカー(7) 10ml 1,500円、オーバーコートNA 10ml 800円(以上、資生堂0120・81・4710)

最近、夫婦でドラマ出演も。これで手の演技も豊かになるといいなあ



もうあきらめられていた爪だけど、必ず改善されるだなんて、夢みたい。西條晴美さん さいじょう・はるみ モデル、女優

理想



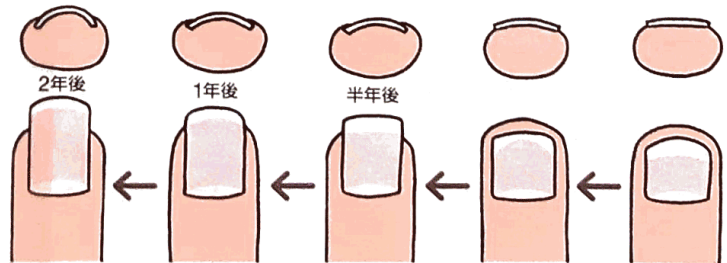
息を飲む美しさ！時間をかけて、爪の肉を育てれば、誰もがこうなるといふ。

現実



理想と比べると大きさもアーチも不足きみ……。大抵の人は、この状態だ。

“爪の肉”をつけるって、どういうこと？



切り過ぎて小さく、平らになった爪でも、形をラウンドスクエアにし、1日5回オイルを塗り、マニキュアを塗って保護すれば、だんだんピンク部分の面積が広がってくる。アーチもしっかりしてくるので、指の厚みも変化することに注目！これが、爪に肉をつける、ということ。