

アンチエイジング、次に狙うならこれ

# 美容鍼で「若肌貯金」

撮影/池田佳苗(162~164ページ)、テラサカトモコ(165ページ) デザイン/ohmamed

162

シンプルかつナチュラルな若返り法として“鍼”がセレブの間で大流行中。そんな美容鍼にいち早く目をつけ、今では自身もすっかりとりごとに美容鍼になる美容鍼の全貌をわかりやすくご紹介します。

オーガニックのスキンケアやフレードなどナチュラル志向が強まるなか、マドンナなどの欧米セレブを筆頭に人気上昇中の美容鍼。そのメリットとは?

**牧野さん** 今日は私が大変信頼を寄せている鍼灸院のH先生と一緒に美容鍼のメリットを解説します。先生、さつそくですが鍼がもたらす若返り効果について説明していただけますか。

**Hさん** 鍼の作用は大きく分けて3つあります。(1)筋肉の緊張を本来のニュートラルな状態に戻す。(2)筋肉や細胞組織に刺激を与えることで血行や新陳代謝を促進する。(3)自律神経やホルモンの働きを正常に戻す。これを顔に当てはめると、日常生活で過度なストレスが続くと顔がこわばってきます。さらに不摂生が続けば肌はハリやツヤを失い、たるみや疲れ顔になるのです。そこに鍼を打つと(1)の作用が働き、リフトアップすると同時に血流や代謝が高まり顔色がUP。キメの整ったツ

ヤ肌になります。さらに、キレイになつたという実感や、まわりにほめられることはメンタル面にもいい影響を与えるのでホルモンバランスや自律神経が整うという好循環をもたらします。

**牧野さん** つまり、若い肌をプロとしているということですね。私の経験からすると美容鍼の効果は、即効性はサーマクールやタイタンなどのレーザーと同様かむしろそれより上なのに痛みの差が歴然。鍼と聞いただけで怖がる方もいますが、実際にチックとする程度ですよね。

**Hさん** コスト的にも手軽だし美容系施術の手始めには最適だと。ただし、痛みや効果の表れ方には個人差がある。また、顔は毛細血管が非常に多いので出血や内出血のリスクがあることは覚えておいてほしいです。

**牧野さん** 基礎知識を持つてのぞむということは本物の美を手に入れられるうえでとても大切。美容鍼を上手に利用して“若肌貯金”に励みましょう!

牧野和世さん

ビューティクリエーター集団「福美神」主宰。本誌のビューティ企画をはじめ、数々の女性ファッション誌で活躍中の美のエキスパート。公式ブログameblo.jp/beautygmen

1  
ツボや表情筋を中心にはまず目元から印堂と呼ばれる眉間にツボから開始。額のシワやたるみ以外に、鼻炎や花粉症の改善にもきき目があるそう。鍼は1cmほど深い深さに達していますが牧野さんはまったく痛みを感じていない様子。



何か所打つの?  
痛くないの?

## 筋肉への刺激が若肌キー。プロの力ギです

ツボや表情筋に鍼を打つことで、ゆるんだりこわばったりした筋肉を正しい位置へ戻すのが施術のプロセス。回数を重ねれば確実に「若肌貯金」ができます!

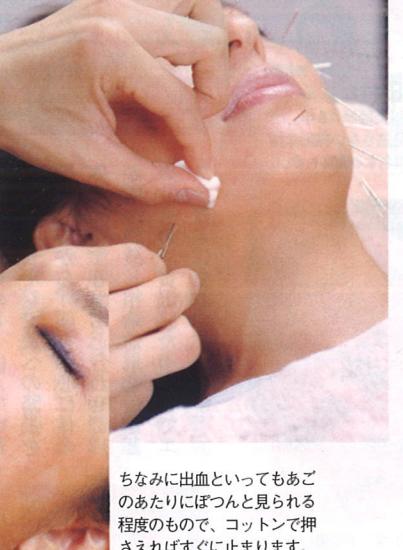
### 20分ほど待ちハリをよみがえらせる

フェイスラインや頬などは、主に表情筋に沿って鍼を打ちます。顔全体で約30か所を刺激。20分程度キープし反応を待つ。長すぎると筋肉がゆるんでしまい逆効果だそう。



### ヘッドマッサージでさらにリフトアップ

すべての鍼を抜き終わったら、ヘッドマッサージをしてもらい全工程が終了。「このマッサージは、頭皮をほぐすだけではなく鍼の抜き忘れないかをチェックする意味でも必要なんです」とHさん。



個所の治療と

は相乗効果が

は腰痛があったので腰にもらいました。「よりよい効い手や足やおなかのツボもモモンバランスを整える切」とHさん。

2回目  
施術後



1回目  
施術後

表情筋がゆるんだ  
疲れ顔の状態

「寝不足続いた」という牧野さん。たまたま疲れがまぶたたるみや目の下のくま、ほうれい線に表れ、顔色もくすんで見えます。

顔全体にハリが出て目元もぱっちり。ほうれい線もかなり薄くなっています。くすみも取れてひと皮むけたようなツルツル肌に。

7日間で2回の施術

牧野さんの  
顔の変化を  
大公開!



牧野和世さん

ビューティクリエーター集団「福美神」主宰。本誌のビューティ企画をはじめ、数々の女性ファッション誌で活躍中の美のエキスパート。公式ブログameblo.jp/beautygmen

Hさん

鍼灸師歴9年。東洋医学の治療院の院長ほか、冬季スポーツ全日本チームのトレーナーを務めるなど多岐にわたって活躍中。また、美容鍼においても美への関心が高い多くの著名人から絶大な信頼を得ているゴッドハンドの持ち主。新規の受け付けはしていないので残念ながら情報は非公開。

じつは痛みはほとんどない

極細鍼なのでわずかにチックとする程度。痛点に触るとやや痛みがあるが、打つてしまえばほぼ何も感じない。

多面的な効果がある

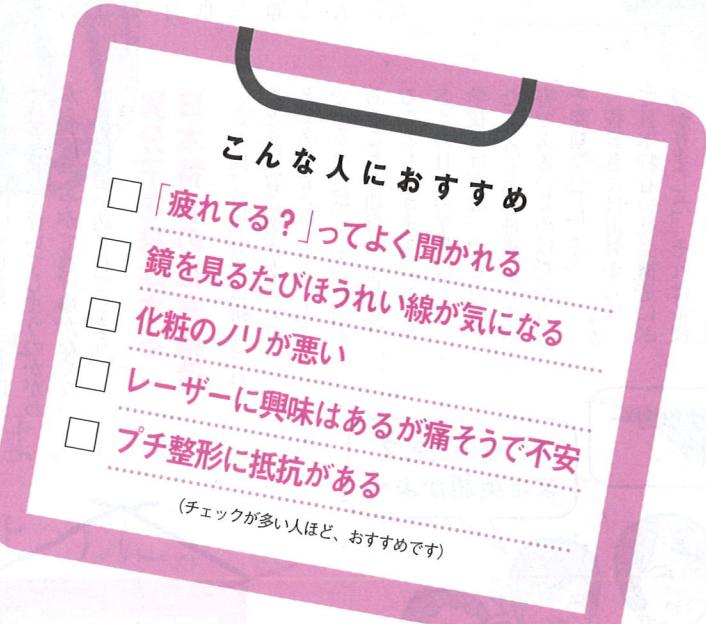
自律神経や女性ホルモンの分泌にも作用するので肌荒れはもちろん、不眠や頭痛、眼精疲労、肩こりなども改善。

戻したうえに鍼える

継続すればゆるんでいた筋肉が引き締まり、よりハリのある良質な筋肉へと変化。たるみにくくなる。

出血の  
リスクがある

顔は毛細血管が多いため、まれに5mmくらいの内出血を起こすことがあるが、ファンデーションでカバーできる。



鍼好きで有名なマドンナをはじめ、ジェニファー・アニストンなど欧米セレブもきき目。高さにすっかり夢中。

ワタシも打ってるわ☆

シンプルかつナチュラルな若返り法として“鍼”がセレブの間で大流行中。そんな美容鍼にいち早く目をつけ、今では自身もすっかりとりごとに美容鍼になる美容鍼の全貌をわかりやすく紹介します。