

美容鍼で若肌貯金

取材・文 西君子 162〜164ページ、和多重紀 165ページ
 撮影 池田佳史 162〜164ページ、ニラサカトモコ 165ページ、デザイン ohmed

シンブ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こという美容プロデューサーの牧野和世さんとともに気になる美容鍼の全貌をわかりやすく紹介します。

牧野和世さん
 ビューティークリエーター集団「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



オーガニックのスキンケアやフ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なのが美容鍼。そのメリットとは？
牧野さん 今日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、さっ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①②③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、キレイになったという実感や、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、若い肌をアピールしていきけ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が歴然。鍼と聞いただけで怖がる方もいますが、実際はチクッとする程度ですよ。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。
Hさん ただし、痛みや効果の表れ方には個人差が。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！

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。

施術前に覚えておきたい美容鍼の知識

こんな人におすすめ

- 「疲れてる？」ってよく聞かれる
- 鏡を見るたびほうれい線が気になる
- 化粧のノリが悪い
- レーザーに興味はあるが痛そうで不安
- プチ整形に抵抗がある

(チェックが多い人ほど、おすすめです)

じつは痛みはほとんどない
 極細鍼なのでわずかにチクッとする程度。痛みに触れるとやや痛みがあるが、打っ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な、不眠や頭痛、眼精疲労、肩こりなども改善。

戻したうえに鍛える
 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。



何か所打つのが痛くないの？

筋肉への刺激が若肌キープのカギです

ツボや表情筋に鍼を打って、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！

ツボや表情筋を中心にまずは目元から

印堂と呼ばれる眉間のツボから開始。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ほどの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。



目頭のツボが眼瞼は、目元の小ジワなどを解消するとともに涙腺を刺激し、ドライアイや眼精疲労もやわらげます。

目尻のように皮膚の薄い箇所は1mm程度打つだけでも十分効果があるそう。これでCゾーンのケアも完璧！



2

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。



7日間で2回の施術

牧野さんの顔の変化を大公開！

施術前

1回目 施術後

2回目 施術後

目元、口元が確実にリフトアップ！
 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。

表情筋がゆるんだ疲れ顔の状態
 「寝不足続きだった」という牧野さん。たまっていた疲れがまぶたの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。



ちなみに出血といってもあごのあたりにぼつんと見られる程度のもので、コットンで押さえればすぐに止まります。

4

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なく鍼の抜き忘れがないかを確認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もらいました。「よりよい効いなら手や足やおなかのツボホルモンバランスを整える切」とHさん。

のようなピンと輪郭も卵形のわかります。