

「むくみ」解消テク

ヘルシー美人なJJモデル、コスメに詳しいヘア・メイクさん、そして人気サロンのオーナー。厳選9名のむくみ解消テクをご紹介します。毎日の心がけが、むくみ知らずの体を作ります。

腫れぼったい目元に
まんまるの輪郭……(泣)

朝起きたら顔がパンパン!

☑ ロケ前のモデルも即すっきり顔! マッサージでむくみを流す (陶山)



☑ 洗面器に冷水を張り、顔をつけて引き締める (西)

「朝の洗顔後、しばらく冷水に顔をつけて引き締め。その後、目元、頬骨、フェイスラインの骨をマッサージして」

☑ ホットタオルを顔に当ててツボ押し (ラブリ)

「タオルを温らせてレンジで熱し、少し冷ましてから顔に当て、タオルの上からツボ押し。眉間や目の下などが効果的!」

☑ クラランスのコスメでむくみをオフ (ニコル)

⑧「フレッシュな使い心地で、気持ちよく顔のリンパマッサージができます」 トータルVセラム 50g ¥8,100、⑨「まぶたの重みや目の下のむくみを即解消してくれます。美容液の後に使って、目ヂカラを底上げ!」 リフトアフィニス アイ 20ml ¥5,800(ともにクラランス)



☑ ザ・ヘアケア アデノバイタルスカルプエッセンスVでヘッドマッサージ (川村)

「自律神経が通るこめかみ〜耳の上、生え際、頭頂、首の頸部を刺激。顔周りの張っている部位を流します」 ザ・ヘアケア アデノバイタルスカルプエッセンス V 180ml ¥6,000(資生堂プロフェッショナル) [医薬部外品]



☑ ホットタオルと冷水で、温→冷を繰り返す (佐川)

「温めて血行促進、冷やして引き締め……を繰り返すことで、効率的に顔のむくみを解消。目覚めもよくなります!」

☑ minicure 美顔器で首のラインからリフトアップ (柴田)

「絶大な信頼を寄せているミニキュア。赤い光でトリートメントすると、たるみも同時に解消!」ラジオフォトレジションミニキュア ¥49,908(ゾウ)



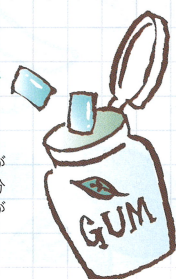
☑ 蒸気でホットアイマスクで目元すっきり (ニコル)



「朝目が重いなぁと思ったらときはコレ!心地よさにやみつき!」めくリズム 蒸気でホットアイマスク カモミールジンジャーの香り 5枚入り オープン価格(花王)

☑ ガムを噛む (佐川)

「ガムを噛むと、咀嚼で血行がよくなるだけでなく、唾液が分泌され体内の余分な水分が排出されやすくなるんです!」



脚痩せだってできちゃう 燃やし系クリーム

代謝を促進するサマー効果に注目! エラバシェ デリバディックス 11.6 コアバニング 180ml ¥10,000 (ビー・エス・インターナショナル/エラバシェ)



肩こりにも効く 魔法のような ボディオイル!

なめらかに肌を保湿しながら、むくみやこわばりを解消してくれます。塗った後感じる温感効果に、びっくりする! ルルドピオ 40ml ¥6,476(アロエ堂)



手のぬくもりのような温かさで 老廃物を流します

つまんで流して、さすってゆるめる。という2つのアプローチが可能。ローラー式美容器 温感エステローラー EH-SP32-S オープン価格(ナニック)



至福の心地よさ! 脚を絞り上げながら 温感マッサージ

脚裏に刺激した5つのプログラムで、むくみがない理想のラインを叶えます。エアーマッサージャー レッグクリップ EW-NAB4-RP オープン価格(ナニック)



JJ編集部
おすすめ
むくみに
効く逸品

教えてくれたのはこの9名!



JJモデル
ニコル

ダイエット求道者のニコル。コスメもグッズもいろんなものを試して、今に落ち着いたそう。



むくまないための習慣

ソリデンテのローションやワニグロブでマッサージ

④「お風呂から出たら、これを塗って軽くマッサージ! マリーナビューア 402PT ジェル 200ml ¥4,360(ソリデンテ南青山)、⑤「夜、半身浴をしながワニグロブで脚を強めにさすってケアしています」 ミオドレ式 ワニグロブ・ダイエツ ¥1,500 (講談社の実用BOOK)



JJモデル
滝沢カレン

ほどよく引き締まった体といえはカレン。体型維持のためにストイックな生活をする努力家。



むくまないための習慣

5分でもいいから、 毎日湯船につかる!

「たっぷり汗が出ます」 ラグゼ デッドシーバスソルト 2kg ¥2,000 [購入時に写真の100gサイズがおまけ] (アークキューブ)



JJモデル
ラブリ

SNSで発信する美容ネタにみんなが注目。美容マニアで、本当にいいものを知っています。



むくまないための習慣

「ソリデンテ南青山」に通う

「1回の施術で驚くほど理想の脚に。その効果にハマって定期的に通うようになってから、脚がむくみにくくなり、ケアが楽になりました!」 ⑥東京都目黒区鷹番 3-18-20 塚原ビル2F TEL03-3711-6885 ⑦10:00~22:00(不定休)メニュー: ミオドレナージ ¥25,700など



ヘア・メイク
陶山恵実さん

上品な肌作りと女らしいメイクが人気。産後、下質がなくなり、特に下半身のむくみがお悩み。



むくまないための習慣

ベノサンの 着圧ソックスをはく

「医療用弾性ストッキングのブランドが開発した着圧ソックス。すっきりします」 シルバーライン(女性用) ¥3,800(ベノサンジャパン)



ヘア・メイク
川村友子さん

JJモデルの信頼が厚い人気ヘア・メイクさん。むくみに詳しく、論理的なケアを実践。



むくまないための習慣

トリンプ 「骨盤のきもち」をはく

「骨盤が支えられ、血流もよくなります。手放せないアイテムです!」 トリンプ 骨盤のきもち ロングガードルローズ ¥5,800(トリンプ・ジャパン)



ヘア・メイク
佐川理佳さん

ファッションページで引っ張りだこの佐川さん。むくみケアは習慣にするのが一番、だそう。



むくまないための習慣

週に数日はヒールをやめて、 べたんこ靴でたくさん歩く

「スニーカーやべたんこなど楽な靴で血流をよい状態に保ち、たくさん歩きます。継続すると、むくみづい脚になりますよ!」



JOURIE beauteオーナー
西 晃絵さん

韓国コルギとエステを融合した小顔サロンで有名。オリジナルのむくみケアに注目!



むくまないための習慣

尿意をもよおさなくても トイレに行く

「一日8~10回トイレに行くことで、自然と排泄が促され、むくみにくい体質に。尿意がなくても行く、という心掛けが大切です!」



トータルビューティ加圧サロン
makanabiオーナー
柴田 望さん

ボディメイクアドバイザーとして活躍中。日々、むくみ知らずの体を作るために研究中!



むくまないための習慣

寝る前のストレッチ

「一日溜まってしまった水分を流すためにも、寝る前のストレッチはマスト。リセットすることで、翌朝のすっきり感が違います!」



M.PLUS代表
むのさん

骨格の歪みと骨格筋を直し、小顔・痩身に導く神の手持ち主。むくみに関して知識豊富!



むくまないための習慣

ALTIS植物発酵食品「和」 を飲む。ALTIS全身美容液 エッセンスでマッサージ

⑧「サロンでも施術前に飲んでもらっているもの。内側からパワーが溢れて、余分なものが排出されやすく!」 和 植物発酵食品 30包入り ¥12,000、⑨「全身に使える美容液。キュッと引き締まってハリUPも!」 ALTIS KZ エッセンス ¥20,000(ともにアルティス)