enhanced by

Google 検索ワードを入力してください

インタビュー Interview

スポーツニュース sports news

ピックアップ pickup

みんなのアンサー

answer

大会情報 event info

いまどきスタイル imadoki style

au Smart Sports > いまどきスタイル > その道のプロに聞く! 美しいお尻の作り方



美容家 山本未奈子 4つの柱 で美肌を手に入れよう 男性も必見。保湿、フェイスマッサー ジ、洗顔の本当の極意



ミスコンテスト、パリコ レモデルたちをさらに 美しくした、姿勢、ウォ ーキングの極意

モデルウォークのエキス バート清水春名『キレイ スイッチ』を見つけよう



体重33キロ滅、ウエス ト25センチ滅。中年に も夢を与えたダイエット のウラガワ

劇的ダイエットに成功バ バイヤ鈴木の健康ヤセ 指南

#### au Smart Sports



Run&Walk 歩く・走るをもっと楽しく♪



Fitness

ケータイで簡単エクササイズ!



Karada Manager 【 】 理想のカラダを目指す!



Run Pit

**皇居ラン直結のランナーズスペ** ース

### スマートフォン向けアブリ



Run&Walk

ランニングウォーキング をもっと楽しく

au one Market から アプリをダウンロード

Andoroid Market this アプリをダウンロード



Fitness

いつでもどこでも スマフォで手軽にフィットネス

au one Market から アプリをダウンロード



モバイルサイトへ 今すぐアクセス

ータイにURLを送る

#### いまどきスタイル

## その道のプロに聞く! 美しいお尻の作り方



「すべすべブリンとしたお尻になりたい!」というのは、女性みんなの共通の気持ち。し かしそんな憧れとはうらはらに、トラブルが多くメンテンナンスも難しいパーツだと諦めては いませんか?今回はそんなお尻のビューティー・ケアを大特集。プロのアドバイスでキレイ なヒップを手に入れましょう!

#### みんなのお尻の悩みを教えて!

「先日、お風呂の鏡にチラッと映ったお尻に違和感を覚え、じっくり見てみたら大量のセ ルライトで表面がデコボコになっていることに気がついてしまった。ショック!」 (33歳·主婦)

「ショーツのラインが色素沈着。Tバックだけしか履かないことに決めたけれど、一度黒ず んだ肌はなかなか元に戻らない」

(25歳·会社員)

「年々、確実にヒップラインが垂れていく…」

(30歳·会社員)

セルライト、色素沈着、ヒップラインの崩れなど、心当たりのある人も多いのではないで しょうか。次のページではヒップのお手入れのコッやクリニックで受けられる治療などにつ いて、美容皮膚科・内科医の片桐衣理先生にお話を伺います!

□あなたのヒップラインは大丈夫?まずは自分の体を知ることから。

次へ》

## au Smart Sports ピックアップ Run&Walk, Fitness, Karada Managerから、今



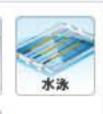
□詳しくはこちら





投票受付中!





□もっと見る











スマートフォン サイトへ

今すぐアクセス>>

### トレーナー大塚聡



大会1ヶ月前からの直前トレー

### クリスマス目前!



ヒップアップでハッピークリスマ



ダイエット

技あり日常生活で代謝をアッ

### Run Pit NEWS

Run Pit アロマフットケアで走った疲れを

enhanced by

Google 検索ワードを入力してください

インタビュー Interview

スポーツニュース sports news

ピックアップ pickup

みんなのアンサー

answer

大会情報 event info いまどきスタイル imadoki style

au Smart Sports > いまどきスタイル > その道のプロに聞く! 美しいお尻の作り方





美容家 山本未奈子 4つの柱 で美肌を手に入れよう 男性も必見。保湿、フェイスマッサー ジ、洗顔の本当の極意



ミスコンテスト、パリコ レモデルたちをさらに 美しくした、姿勢、ウォ ーキングの極意

モデルウォークのエキス パート清水春名『キレイ スイッチ』を見つけよう



体重33キロ滅、ウエス ト25センチ滅。中年に も夢を与えたダイエット のウラガワ

劇的ダイエットに成功パ バイヤ鈴木の健康ヤセ 指南

#### au Smart Sports



Run&Walk 歩く・走るをもっと楽しく♪



Fitness

ケータイで簡単エクササイズ!



Karada Manager 【 理想のカラダを目指す!



Run Pit

皇居ラン直結のランナー ズスペ ース

### スマートフォン向けアブリ



### Run&Walk

ランニングウォーキング をもっと楽しく

au one Market から アプリをダウンロード

Andoroid Market this アプリをダウンロード



### Fitness

いつでもどこでも スマフォで手軽にフィットネス

au one Market から アプリをダウンロード



モバイルサイトへ 今すぐアクセス

ケータイにURLを送る

#### いまどきスタイル

# 美尻について教えてくれる先生はコチラ!



美容皮膚科·内科 「衣理クリニック表参道」院長 片桐衣理先生

### ヒップのお悩みでダントツに多いセルライト

そもそもセルライトとは何なのでしょうか?

一般的にセルライトとは、脂肪細胞が肥大化したまま分解されずに老廃物などと絡み合 い、皮膚に厚みがでて肌がデコボコとした状態のことを指します。一度増えてしまった脂 肪細胞が減ることはほとんどないので、いくらダイエットをして見た目が痩せたとしても、脂 肪細胞自体がなくならない限りセルライトが消えることはありません。

「ダイエットだけでセルライトをなくすことはできない!!」という衝撃の事実が発覚。では、セ ルライトを解消するためにできることはあるのでしょうか。

自宅でできるケアには限界があります。もちろん、毎日入浴後に手やローラーを使って のマッサージはセルライト予防としては効果的。しかしできてしまったセルライトの対処法 としては弱い、というのが正直なところ。やはりクリニックで皮下組織に働きかけるような 治療を受けることが一番です。当院での治療方法としては、特殊なローラーでセルライトを 細かくし、血液やリンパの流れの悪きを改善する吸引式のマッサージ機器『医療用エンダ モロジー』、特殊な電気パルスを流して、脂肪溶解成分や美白成分などを皮下組織やセ ルライトの深部までデリバリーする『無針メンBODY』、痩せたい部位の脂肪に直接薬剤を 注射し、脂肪組織を分解して体外に排出する治療法『脂肪溶解メンセラビー』などがあり ます。



■脂肪を燃えやすくして、セルライト対策!

《前へ

次へ》

### au Smart Sports ピックアップ



Run&Walk, Fitness, Karada Managerから、今 おすすめの情報をご紹 n.

□詳しくはこちら







仕事と美容、どっちが 大切?

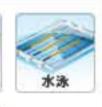
投票結果を見る▶

### 投票受付中!

□ 冷え性対策どうしてる?







□もっと見る













トレーナー大塚聡



大会1ヶ月前からの直前トレー

クリスマス目前!



ヒップアップでハッピークリスマ

ダイエット

技あり日常生活で代謝をアッ

Run Pit NEWS

Run Pit アロマフットケアで走った疲れを ∲--- 癒そう♪

au Create it!

トップ | サイトマップ | ブライバシーポリシー | 利用規約

au Smart Sports ピックアップ

11.

大切?

□ 冷え性対策どうしてる?

自転車

バスケット

最新情報をツイートしよう

公式Facebookページ

公式mixiページ

MIXI チェック!!

スマートフォン

今すぐアクセス>>

@auSmartSports

最新情報を

シェアしよう!

最新情報を

サイトへ

twitter:

みんなのアンサー

投票受付中!

大会情報

ランニング

フットサル

Run&Walk, Fitness,

Karada Managerから、今

□詳しくはこちら

□もっと見る

□もっと見る

水泳

おすすめの情報をご紹

仕事と美容、どっちが

投票結果を見る▶

インタビュー スポーツニュース sports news Interview

au Smart Sports

ピックアップ pickup

みんなのアンサー answer

大会情報 event info いまどきスタイル imadoki style

au Smart Sports > いまどきスタイル > その道のプロに聞く! 美しいお尻の作り方



美容家 山本未奈子 4つの柱 で美肌を手に入れよう 男性も必見。保湿、フェイスマッサー ジ、洗顔の本当の極意



ミスコンテスト、バリコ レモデルたちをさらに 美しくした、姿勢、ウォ ーキングの極意

モデルウォークのエキス パート清水春名『キレイ スイッチ』を見つけよう



体重33キロ滅、ウエス ト25センチ滅。中年に も夢を与えたダイエット のウラガワ

劇的ダイエットに成功 パ バイヤ鈴木の健康ヤセ 指南

### au Smart Sports



Run&Walk 歩く・走るをもっと楽しく♪



Fitness

ケータイで簡単エクササイズ!



Karada Manager 理想のカラダを目指す!



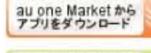
Run Pit

皇居ラン直結 のランナー ズスペ ース

スマートフォン向けアブリ



Run&Walk ランニングウォーキング をもっと楽しく



Andoroid Market the アプリをダウンロード



Fitness

いつでもどこでも スマフォで手軽にフィットネス

au one Market から アプリをダウンロード



モバイルサイトへ 今すぐアクセス

ケータイにURLを送る

#### いまどきスタイル

### まだまだある、お尻のトラブル!

セルライト以外でも、ニキビや色素沈着皮膚のザラつきなど悩みがつきないヒップ。原因 と対処法を教えてもらいました。

#### 下着や衣服で擦れやすいヒップはニキビの多発地帯!?

二キビの直接的な原因は、過剰な皮脂分泌による毛穴の詰まり。お尻は下着や衣服で 擦れやすく物理的刺激を受けやすいことに加え、汚れや汗、細菌類に感染しやすい環境 にあるのでニキビができやすいバーツといえます。対処法としては、たくさん汗をかいたら ボディーシートなどで拭く、下着を替えるなどして肌を清潔に保つこと。皮脂の分泌を抑 え、肌のターンオーバーを正常化して毛穴を詰まりにくくするためには、充分な睡眠、栄養 バランスの取れた食生活、規則正しい生活が欠かせません。クリニックではニキビの原因 菌を殺菌する光治療『クリアタッチ』や、『ビタミンCイオン導入』などの治療も行っていま す。

#### 色素沈着、ザラつきは保湿で改善

二キビの原因でもある下着の摩擦は、色素沈着やザラつきの原因でもあります。またお 尻は、長時間座ったときに圧力がかるうえ、普段動かすことが少ないので血行不良を招き やすく、皮膚の角質層が硬く厚くなりやすいパーツ。これらを解消するためには、とにかく 物理的な刺激を避けること!入浴時にタオルでゴシゴシこするのはもってのほか、下着も 肌に優しい素材を選んでください。また保湿がとっても大切。お風呂上りには必ず乳液や クリームを塗るようにしましょう。色素沈着にはピーリングコスメもオススメ。ただし刺激の 少ないものを選ぶことが大切です。

### 編集部セレクトのヒップケア・アイテム



1.古い角質をやさしく取り除く『ボディスムーザーNJ2100円/HOUSE OF ROSE

2.洗い流さず湯船に浸かれる、入浴料にもなるマッサージスクラブ『ジンジャラー ホットス クラブ』1260円/BCL

3.天然収れん成分が配合されたマッサージオイル『プロフエール ボディマッサージ オイ ル』1470円/井田ラボラトリーズ

4.スクラブ入りのボディソープ『ビオレ ボディデリ スクラブ洗浄料』598円(編集部調べ)/ 花王

5.肌のハリとなめらかさにこだわった成分を配合『スーパーセルライトシェイブ』3990円/ド クターシーラボ

6.ハイレベルな効果とマイルドな使用感を兼ね備えたビーリング美容液『マイルドドクター ピール』5775円/イースペシャル

# ■取材協力



『衣理クリニック表参道』

【診療時間】10:00~19:00(最終受付は施術内容について異なる)

【休診日】水·日

【TEL】03-5786-1155(初診)/03-5786-0077(再診)

(HP) http://www.eri-clinic.com/

■体の中からのケアすることも大切!

次へ≫

# トレーナー大塚聡

au HOO



大会1ヶ月前からの直前トレー

Create it!

# クリスマス目前!

《前へ

ヒップアップでハッピークリスマ



ダイエット

技あり日常生活で代謝をアッ

# Run Pit NEWS

Run Pit アロマフットケアで走った疲れを ∲---- 癒そう♪

au Smart Sports ピックアップ

n.

大切?

□ 冷え性対策どうしてる?

自転車

バスケット

最新情報をツイートしよう

公式Facebookページ

公式mixiページ

MIXI チェック!!

スマートフォン

今すぐアクセス>>

@auSmartSports

最新情報を

シェアしよう!

最新情報を

サイトへ

twitter)

みんなのアンサー

投票受付中!

大会情報

ランニング

フットサル

Run&Walk, Fitness,

Karada Managerから、今

□詳しくはこちら

□もっと見る

□もっと見る

おすすめの情報をご紹

仕事と美容、どっちが

投票結果を見る▶

インタビュー Interview

スポーツニュース sports news

ピックアップ pickup

みんなのアンサー answer

大会情報 event info いまどきスタイル

imadoki style



au Smart Sports > いまどきスタイル > その道のプロに聞く! 美しいお尻の作り方

インタビュー □もっと見る



美容家 山本未奈子 4つの柱 で美肌を手に入れよう 男性も必見。保湿、フェイスマッサー ジ、洗顔の本当の極意



ミスコンテスト、バリコ レモデルたちをさらに 美しくした、姿勢、ウォ ーキングの極意

モデルウォークのエキス バート清水春名『キレイ スイッチ』を見つけよう



体重33キロ滅、ウエス ト25センチ滅。中年に も夢を与えたダイエット のウラガワ

劇的ダイエットに成功パ バイヤ鈴木の健康ヤセ 指南

#### au Smart Sports



Run&Walk 歩く・走るをもっと楽しく♪



Fitness

ケータイで簡単エクササイズ!



Karada Manager



Run Pit

皇居ラン直結 のランナー ズスペ ース

### スマートフォン向けアブリ



## Run&Walk

ランニングウォーキング をもっと楽しく

au one Market から アプリをダウンロード

Andoroid Market this アプリをダウンロード



## Fitness

いつでもどこでも スマフォで手軽にフィットネス

au one Market から アプリをダウンロード



モバイルサイトへ 今すぐアクセス

ケータイにURLを送る

#### いまどきスタイル

### エクササイズでつくる美尻ライン!

ヒップのお悩みで無視できないのがライン問題!重力に逆らえず年々お肉が垂れてし まう代表的なパーツといっても過言ではありません。そこでタンゴダンサーでビラティスイ シストラクターでもあるこの方にお尻に効くエクササイズと美尻をキープする心得を教えて もらいました。



青木舞子さん

### 意識すべきはお尻のトップ位置

ヒップラインが下がってしまうというお悩みは臀筋群(でんきんぐん:お尻を覆う筋肉)を鍛 えて解決しましょう!

「臀筋群ってドコ?」という方は、一度鏡の前で内股に何かを挟んでいる感じをイメージし ながらヒップにグッと力をいれてみてください。するとキュッとヒップトップが上がるのが見 えるハズ。このときに使っているのが臀筋群です。



臀筋群を一番使うのは立っているときや歩いているとき。このチャンスを逃さずお尻に力 を入れた美しい姿勢を保つことが美尻への最短ルートです。

立ち方で意識して欲しいのは、足の指をしっかり使うことと足の親指の付け根に体重を しっかりと乗せるというの二点。この二つのポイントをしっかり体に染み込ませるための練 習としては「爪先立ちエクササイズ」がオススメです。鏡を見ながら3~5回、爪先立ちをす るだけの簡単なエクササイズです。体重が外側に逃げないように、でも足の筋肉は緊張さ せずにスッと伸び上がってください。いつでもシュッと美しい爪先立ちができるようになった ら合格です。

歩くときも同様。体に余計な力は入れず、美しい姿勢を保つクセをつけるのが大切。頭 は背骨の延長線上に置き、肩の力は抜いてお尻の筋肉を感じながら歩いてみてくださ 610



臀筋群を意識すると、どうしても腰に余分な負荷がかかり出尻になってしまう人もいます が、その場合は腰骨を開くように意識すると自然な位置に収まります。

□ヒップを意識したエクササイズでリフトアップ!

《前へ

次へ》

# トレーナー大塚聡



大会1ヶ月前からの直前トレー

# クリスマス目前!



ヒップアップでハッピークリスマ

# ダイエット

技あり日常生活で代謝をアッ

# Run Pit NEWS

Run Pit アロマフットケアで走った疲れを #---- 癒そう♪

au Create it!

トップ | サイトマップ | ブライバシーポリシー | 利用規約

au Smart Sports ピックアップ

n.

大切?

□ 冷え性対策どうしてる?

自転車

バスケット

最新情報をツイートしよう

公式Facebookページ

公式mixiページ

mixi 最新情報を チェック!!

スマートフォン

今すぐアクセス>>

サイトへ

@auSmartSports

最新情報を

シェアしよう!

twitter:

みんなのアンサー

投票受付中!

大会情報

ランニング

フットサル

Run&Walk, Fitness,

Karada Managerから、今

□詳しくはこちら

□もっと見る

□もっと見る

おすすめの情報をご紹

仕事と美容、どっちが

投票結果を見る▶

インタビュー Interview

スポーツニュース sports news

ピックアップ pickup

みんなのアンサー answer

大会情報 event info いまどきスタイル imadoki style

au Smart Sports > いまどきスタイル > その道のプロに聞く! 美しいお尻の作り方



美容家 山本未奈子 4つの柱 で美肌を手に入れよう 男性も必見。保湿、フェイスマッサー ジ、洗顔の本当の極意



ミスコンテスト、バリコ レモデルたちをさらに 美しくした、姿勢、ウォ ーキングの極意

モデルウォークのエキス バート清水春名『キレイ スイッチ』を見つけよう



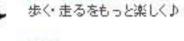
体重33キロ滅、ウエス ト25センチ滅。中年に も夢を与えたダイエット のウラガワ

劇的ダイエットに成功パ バイヤ鈴木の健康ヤセ 指南

### au Smart Sports



Run&Walk



Fitness



ケータイで簡単エクササイズ!



Karada Manager 【】 理想のカラダを目指す!



Run Pit

皇居ラン直結 のランナー ズスペ ース

# スマートフォン向けアブリ



Run&Walk

ランニングウォーキング をもっと楽しく

> au one Market から アプリをダウンロード Andoroid Market から アプリをダウンロード



Fitness

いつでもどこでも スマフォで手軽にフィットネス

au one Market から アプリをダウンロード



モバイルサイトへ 今すぐアクセス

ータイにURLを送る

#### いまどきスタイル

### 寝る前の3分間でお尻のラインを整えよう

さらに寝る前の3分間でササッとしかも布団の上でできてしまう簡単なエクササイズがこ ちら。



1.布団(ベッド)の上でうつ伏せになり、軽く重ねた手の甲におでこをのせます。肩甲骨を お尻に近づけるよう意識しながら両足をまっすぐ伸ばして息を吸いましょう。



1.布団(ベッド)の上でうつ伏せになり、軽く重ねた手の甲におでこをのせます。肩甲骨を お尻に近づけるよう意識しながら両足をまっすぐ伸ばして息を吸いましょう。



2.吸った息を吐きながら両足を床から持ち上げます。(このときに決してお腹を床に預けて はいけません!)



3.そのまま持ち上げた足を交互に上下させてください。5回ほどバタバタさせたらOKです。

4.次は手のひらを上にして組み、先ほどのようにうつ伏せになります。



5.4の状態から両ひじで上半身を支えるように頭と方を床から持ち上げてください。背中や 腰が無理に反りかえらないように腹筋で体をしっかり支えるのがポイントです。



6.息を吐きながらカカトをお尻に近づけるように片足を90度曲げます。

7.息を吸いながら足を元の位置に戻しましょう。左右交互に6セット行ってください。

# ■取材協力



青木舞子さん

現在はアルゼンチンタンゴ、ビラティス、歩き方などをフリーで指導。レッスンをご希望の 方は直接mailでご連絡ください。

mi-piace.m@cronos.ocn.ne.jp

# 編集後記

ヒップ特集いかがだったでしょうか。仕事柄、座りっぱなしの運動不足。おまけに冷えや すい私も、もれなくセルライトやヒップラインの垂れ下がりに悩まされています。年頃の女 性ならお尻に抱える悩みはひとつじゃ済まないハズ。今回の先生方のお話を参考にし て、総合的にアプローチしていきたいものですね!(ライター・石川愛)

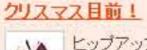
▶毎日少しずつでも理想のヒップラインへ!

《前へ

# トレーナー大塚聡



大会1ヶ月前からの直前トレー



ヒップアップでハッピークリスマ



ダイエット

技あり日常生活で代謝をアッ

# Run Pit NEWS

Run Pit アロマフットケアで走った疲れを

au Create it!

Copyright (C) KDDI CORPORATION, All Rights Reserved,