

# VOUCE

## ヴォーチェ

i-VoCE <http://i-voce.jp/>

キレイになるって、面白い!

Cover Beauty  
相武紗季

TV版 VOCE  
ビューティーヴォー  
Beauty  
VOCE

テレビ朝日系列/金曜25:50  
BS朝日/土曜11:00

好評放映中!



「VOUCE PLATINUM」  
10月1日発売!

藤原美智子、全部。

Interview  
堂本剛

# 11

2009  
定価550YEN

実験VOCE 美粒子合戦  
パウダリーファンデ

“唱えれば若返る呪文”  
としてのAA  
最重要ワード8

“湯欲の秋”に  
The風呂鉄板!  
ことたま  
言霊Beauty

指南/中野明海  
子猫でいくか、女豹でいくか。  
「人格変換アイメイク」

「第2特集」  
癒してたって、  
キレイになれない!  
攻撃的  
インナービューティ

平成21年度秋冬・改訂版  
「THE今眉」  
KATE&マジョマジョで  
“半分大人Eyes”

- 1「サブリ・クスリ・ゴクリ」
- 2おいでやす。毒出し本舗
- 3美賢人の“食べ合わせ”

「濃密」まつ毛  
秋期集中特訓

# 「第1特集」 策略アイメイク

Eye Make-up  
目でつく嘘は、美しい。



# ニオイ

気になる部分は週イチでケア。どこもかしこもニオイわない!

コラージュ フルフル 液体石鹸 (医薬部外品) 250ml ¥2625 / 持田ヘルスケア



「肌の上で増殖すると、アレルギーや感染症などの原因にもなるカビ(真菌)の増殖を抑える効果が。全身はもちろん、ニオイやムシの気になるワキや足、耳の後ろなどを部分洗います。ニキヒも効いてくれる万能アイテム」

ラヴィリン ボディソープ 500ml ¥3800 / エリット

バイオテクノロジーとバイオケミストリーの最先端である、イスラエルの大学教授が開発した特許成分を配合。洗浄後も成分が肌にとどまり、体臭の原因となるバクテリアの繁殖を抑制する。ハーブの香りで、すっきり。



ドクターシーラボ ハーバルDソープ 110g ¥1890



ニオイ成分を分解・除去する「洗練エキス」と、天然ハーブを配合。汗のニオイも足のニオイも、さらに加齢臭までもパーフェクトに抑えてくれる。全身を洗い流したあとは、気になる部分に泡パックするとローズが香る体に。

# アイテム

機能的かつ可愛い! そんなアイテムを有効活用。

かわびじん 11×11cm ¥2700 / アリエシステム

「経絡の職人が手がける、特産品の白なめし」を使用した天然鹿茸の角質取り。歌舞伎役者や舞妓さんも愛用しているそう。お風呂に浸して、気になる部分を軽くこするようにより繊細な編み、垢や油分、古い角質を除去!



アフタヌーンティー・リビング パベットミトン 各¥1260

「片手だけでなく、両手で体全体を確かながら丁寧に洗うのがポイント。ここが少し太った、ここがサラサラしている、と手で触りながら確認できる。見た目も可愛いけれど、赤ちゃんが使えそうなだけあって、肌触りが素晴らしい!」



漁師の網 (牧野さん私物)

「肌がいいと、友人の女優さんからのいたいた、本物の漁師網。他のネットではなく、漁師が使う網がいいんだとか。これで溜立てると、きめ細かな念がつくれて、背中やヒップなど、思い切ってゴシゴシ洗うと肌がツルツルに!」



エレミス スキンブラシ ¥6825

「足首からふくらはぎまで、コンゴシこすってマッサージ。硬めのブラシが心地よく皮膚を刺激してくれるし、血行がよくなって、下半身がポカポカ温まりますよ。足の裏の角質除去に使うことも、セルライトケアにも!」



米ぬか洗顔料でバストップも洗浄!

「米ぬかを扱う女性の手が白くて美しいことに着目して、開発された発酵米ぬかパック洗顔。真っ黒な洗浄剤と独特のニオイに一瞬ギョツとするけれど、そこがまた効きそうな予感! 毛穴汚れをスッキリ落とす効果も。顔だけじゃなくバストップやデコルテに使えば、色つや際立つ肌にJA-NK パサンコールウォッシュ 130g ¥5985 / COCOMA

# The Teppan Bath 06

# Bathroomという空間の活かし方

気を高めれば、キレイ度も上がるはず!

キレイをアゲる空間だからこそ、「気」が大切! サイキック・カウンセラーのライラさんと、牧野和世さんの「バスルーム運気上昇法」を公開。

photograph Yasushi Kokufu illustrations Masami text Reiko Anazawa



サイキック・カウンセラー ライラ ティール さん

Profile 著名人がこぞって通う、六本木のサイキック・カウンセラー。進むべき道に迷ったら、訪ねてみるのも◎ (完全予約制090-3420-3584)。

赤い花を置くとお気がよくなる!?

ユニットバスタイプなら、そこはトイレと同じように考えるべき。赤い色の花をどこでもいいので活けておけば、運気がアップする。

厳守すべきは風通しのよさ

水気の溜まる場所は、乾燥させないとダメ。窓がないなら、なるべくさっぱりと片付けておくこと。カビ発生なんてもってのほか。

使うコスメは必要最小限!

コスメは、使うものだけを置いておくこと。バススタブまわりはすっきりと。使わないコスメを放置しておく、運気が下がるので注意。

体は石けんなどで毎日洗うべし

乾燥するからといって秋冬は石けんで洗わない人もいるが、これは運気を下げること。ボディシャンプーや石けんを必ず使用すべし。

気が異いときは塩風呂を活用

嫌なことがあった夜は、粗塩を1カップほどバスタブに。湯船に浸かる前に、お塩で首筋の後ろを洗うのも、邪気を払うのに効果的。

お風呂で使う塩は天日干しがマスト

バスタイムに使用するのは、天然塩や粗塩。しかも一度、晴れた日に天日干しするとパワーアップ。袋のままでもいいので、日に当てて。

お風呂の水は一人1回で捨てる!

一日の疲れや悪い気が溶け込んだ湯船のお湯は、1回浸かったら捨てるのが正解。毎日は無理でも、塩風呂をしたら必ず捨てること。

迷いがあるときはさっぱりホシヤワー

お風呂から上がるとき、頭から冷水を浴び。気持ちもスッキリするし、嫌な気を払い取って、体を清浄にする効果もあるとか。

手作りバスソルトはローズマリーが◎

自家製のバスソルトを作るなら、容器に粗塩と生のローズマリーをひと握り入れておけばOK。抗菌作用もあるし、香りも自然で心地よい。

お酒を使って自宅でホゴリ!?

邪気を払いたいなら、湯船の中で頭のてっぺんから日本酒をジャブジャブかける。たっぷり5合ぐらい浴びると、なぜか湯船がにごるとか。

ヨガマスター 江橋 洋さん

Profile バイオウェルネス・ヨガスタジオ(03-3407-3300)を主宰。三十数年前よりインドにてヨガを、中国で氣功と太極拳を修行した猛者。

# 2分でお腹すっきり、お風呂ヨガ

背骨を波のように動かす「スパイン・ウエーブ」のVOCEメニューを大公開!

## 湯船の中

腹式呼吸しながら、背骨を前後に動かすのがポイント!



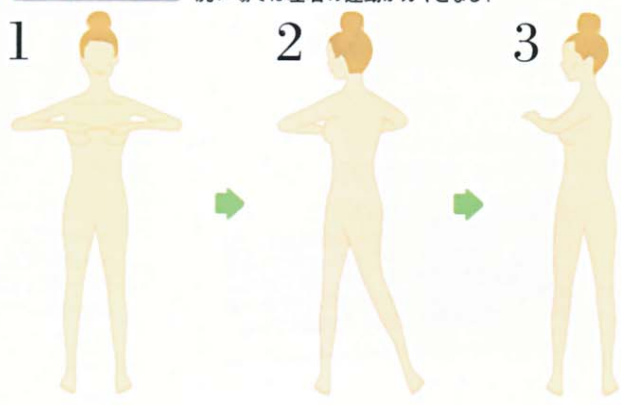
脚は伸ばすのが基本だが、無理なら正座でもOK。息を吐きながらお腹を締め、手を前にまっすぐ伸ばす。背骨をCの字のように丸めるイメージで、息を吐ききるまでキープ。

息を大きく吸いながら、ひじをゆっくり曲げていく。手のひらを上に向け、背を反らし、あごを上げるのがポイント。1とは逆に、背骨を後ろにできるだけ反らすのがポイント。

再び息を吐きながら手のひらを下に向け、体をまっすぐ起こしていく。これを6セット、だいたい2分を目安に行う。背骨の曲げ反らしをすることで、硬くなりしがちな背骨をほぐす。

## 洗い場

背骨は体の中心。バスタブでは前後に動かしたが、洗い場では左右の運動がカギとなる!



1 脚は肩幅に開き、お尻をキュッと引き締めつつ、まっすぐ立つ。手のひらを下にし、ひじを曲げる。左手と右手、指は触れ合わせて胸の位置に。床と水平にしてから運動スタート。

2 息を吐きながら、上体をゆっくり後ろへねじっていく。お尻には力を入れたまま、上体だけを動かすのがコツ。ちょうど後ろが見えたときに、息を吐ききっているのがベスト。

3 息を吸いながら上体を戻していく。逆側も同じように繰り返す。左右で計6セットずつ。約2分がこのエクササイズを目安。体の芯を動かしながらほぐすことで代謝をアップ!

# 湯上がりヘアケアまでが バスタイムですから!

## 髪を愛でずしてバスタイムは終われない

お風呂から上がった後、まず、スキンケアにボディケア。でも、ちょっとお待ちを。  
洗い上がりの髪の毛もしっかりケアしてこそ、キレイの近道であり美の鉄板なのです!

photographs: Yasushi Kokufu (image), Motoaki Kimura (still life)  
illustration Masami text: Miho Maeda, Reiko Anazawa, Hiromi Narasaki

## PART.1 髪のことを知ってこそ愛せるというもの!

### 優しく接すれば、髪がそれに応える!

「髪は皮膚と違い、「死んだ」細胞です。皮膚は傷ついても修復ができますが、髪はいったん傷つくと自ら修復するのは不可能。これを理解したうえでケアを行って」と、マンダム中央研究所の佐野充尾さん。髪はケラチンというタンパク質が主成分。タンパク質はアミノ酸が結合してできるものだが、ケラチンを構成するタンパク質の結合として「シスチン結合」という特有のものがあり、さらにケラチン同士は「水素結合」と呼ばれる結合でくっついている。この結合の強度こそが、髪の健康の指標だ! 「シスチン結合の切断は、ヘアカラーやパーマなどの化学処理や紫外線によって起こります。同時に髪の表面に結合している油分も、これらの影響で失われることに。

一方、ケラチンの水素結合は水によって切断されるため、濡れた状態の髪は乾燥時よりも柔らかい状態です。よく「濡れたままのブラッシングは髪によくない」と言われますが、それは髪の表面を覆うキューティクルが傷ついたり、はがれやすくなるから。キューティクルが欠損するとツヤがなくなるうえ、髪内部の成分まで流出しやすくなるので、髪の傷みがさらに進行してしまうんです」  
ならば、お風呂上がりの髪はどうケアするべき?  
「髪はゴシゴシとこすらず、優しくタオルドライを。ドライヤーで乾かす際も、いきなりブラシでブローをせずに手ぐしでザッと乾かしてから。優しくシャンプー、優しくドライ。これが美髪を維持するためのコツです」

マンダム中央研究所  
第一開発研究室  
ヘアケアチーム  
グループリーダー  
佐野充尾さん

Profile  
入社以来ヘアカラー・ヘア  
ケア製品開発に従事。女性  
社員より長い髪までのロン  
グヘアを、ヘアケア製品の  
評価ご話す個性派研究員。

## PART.2 アウトバスのお作法 髪の乾かし方

シャン&コンの次は、  
正しいヘアドライ法をマスター

### タオルドライが、 美髪キープのポイントだ!

コンディショナーを流したあとは、目の粗いウシで根元から毛先まで軽くとかしてから、タオルドライを。毛先はタオルで包み込むようにおさえて水気をとり、頭皮は軽くこすりながら拭く。この段階でしっかり水気をオフしておくことで、ドライヤーをあてる時間が短縮され、熱によるダメージを最小限に留められる。イラストのように、下を向いた状態で、後頭部から前髪を軽くひっぱるように手ぐしを通しながら乾かすと、テンションがかかり、生えグセがのびやすい。パワフルなドライヤーで、時間をかけずに一気に乾かすのも効果的。仕上げのブラッシングも忘れずに!



ヘアスタイリスト  
クラウス 小林英幸さん



Profile  
有名人も足繁く通う、代官山のサロン「クラウス」を主宰。サロンではジョンマスタートアーガニックを使い、頭皮のケアも重視している。

## PART.3 寝る前に髪が喜ぶ もうひと手間を



パンテーン  
エクストラ  
ダメージケア  
ナイトエステセラム  
30ml ¥880(編集部調べ)  
/P&G

ルシードエル  
ベースデザイング  
ナイトスパイスクリーム  
100g ¥735/マンダム

### 睡眠中の集中ケアで 傷んだ髪を補修

髪のダメージが気になったら、洗い流さないトリートメントで素早くディープケアを。切れ毛防止複合成分が、ダメージヘアから失われる特有のアミノ酸を補修し、切れ毛を予防。髪にうるおいを閉じ込め、枝毛予備軍の見えない髪の傷までふさいでくれる。寝る前につけておけば、枕での摩擦ダメージも予防できると一石二鳥の働き。

### 翌朝は寝グセ知らずで スタイリングも簡単!

寝グセは、毛髪の中の水素結合によるクセやハネ、絡まりが原因。そんな寝グセを防止する強い味方のナイトクリームが登場した。タオルドライした髪にまんべんなく塗布してなじませ、ドライヤーで乾かすだけ。たっぷり配合したモイストホールド成分が、髪内部にうるおいを抱え込み、翌朝にはしっとりヘアに。起きてても美髪♪

# ヘアケアするなら賢く楽しく心地よく

美界の  
バスタイム  
マニア

## 橋本日登美's selections

お風呂上がりの時間を賢く使えば、ヘアケアだって今以上にランクアップできるはず。今回は、アフターバスのヘアケアをバスタイムマニアの橋本日登美さんが伝授。ほてった体をクールダウンしつつ、こだわりのアイテムで心もつつやに!

### ドライヤー

仕上がりがだけでなく、  
髪質も変わる奇跡の逸品。



T3 エポリューション  
ドライヤー  
¥62475 /  
GWSTレーディング

「細くて、乾燥すると広がりがやくなる私の毛も、モチモチした弾力のある仕上がりにしてくれる、まさに奇跡のドライヤー」。マイナスイオンと遠赤外線効果を含んだ、柔らかい風を噴射。風量温度調節も、7段階の微調整が可能。

パナソニック ドライヤー  
ナノケア  
オープン価格  
プラチナマイナスイオンと高機能なナノイオンが、それぞれの電極より同時に発生。髪にじわじわと浸透し、紫外線でダメージを受けたバサバサヘアもしっとり。「髪の乾きも早いし、ツヤとうるおいが出てまとまりやすくなるみたい」



### ブラシ

ヘアブラシとスカルプブラシ、  
どちらも揃えて美髪を育成!

アヴェダ  
パドル ブラシ  
¥2520

頭皮と髪に心地よい、ハニーウッド製のマッサージブラシ。「ヘッドの幅が広いから、一気に頭皮全体をマッサージできる。ブラシの目も粗く、長い髪も絡まらずにブラッシングできるところも美容育毛ケアの一環として使います」

メイソンピアソン  
ホビュラーミックス  
¥14700 オズ・インターナショナル

猪毛を使った高級ブラシ「ヘアメイクさんにも愛用者が多いこのブラシ。髪を一本一本磨くような使い心地なのですが、これで丁寧にブラッシングすると、驚くほどツヤが出ます。髪をしっかりとらえるのでアレンジにも便利です」



### タオル

こだわり素材で  
髪を過剰に刺激しない。

白雪スクワラン  
うるおいおろ  
28×63cm ¥1365 垣谷繊維

天然スクワランオイル配合のビスコース素材。殺菌作用があるので、ニキヒや吹き出物ができたときにもオススメ。「吸水性がいいので、そっと押さえるだけで水気が取れます。これで髪を乾かすと髪がしっとりする万能なタオル」



メイド・イン・アース  
オーガニックコットン  
フェイスタオル  
¥1470

「オーガニックコットン独特の、使えば使うほどクタクタとなる感触が好き。特にこのタオルは、どんとん柔らかくなってなにしていく気がする」。オーガニックコットン100%。天然の油分がたっぷり。髪を包み込むフワフワの心地よさ。

### ロンクはらまきて 髪までしっとり艶やかに

血流や細胞の活性を促す素材、プラチナフォトンを採用したはらまきは、約42cm。腰やお腹はもちろん、まるでヘアトップワンピのようにヒップまで保護できるサイズが特徴。タオルの要領で洗髪後の髪をこれで包み込むと、しっとりヘアになるという噂も。カラーバリエーションも豊富。運命のはらまき 全9色 各¥12915 さくらインターナショナル



### バスローブ

ゆったりさも大切だけど  
やっぱりポイントは肌触り。

Kashwère at home aoyama  
YOUTH ROBE (子供用ローブ)  
¥11550

100%ポリエステルで、カシミアのような柔らかな素材感。こちらは4〜6歳の子供用バスローブ。「スキンケアの邪魔にならないよう、ぴったり肌にフィットする感じが欲しいから、あえて子供用を購入。モチモチとした肌触りが◎」



ヘアフット ドリームス  
¥14700 /  
トコバシニック

カリフォルニア発のブランド。タレントの梨花さんとコラボアイテム。「ミニマムなサイズ感で、ぴったりフィット。極上の手触りもいいけど、アウターっばいから、友人が泊まりに来たときに着ることも」

### ヘアトリートメント

洗い流さないトリートメントで、髪にコシとツヤをプラス。

ラ・カスタ  
ディープトリートメントオイル  
125ml ¥3990 /  
パシフィックプロダクツ

頭皮をマッサージすることで、毛穴の汚れを浮かせてクレンジング。傷んだ髪のトリートメントにも「お風呂上がりに髪につけて寝ると、翌朝はツヤツヤヘアに、手のひらになじませて、もみこむようにつけていくのがポイントです」



アリミノ  
ルネ フルトレール RF80  
5ml×6本 ¥6930

うるおいと弾力のある頭皮づくりをサポート。ハリとコシのある髪に「オーガニックならではの、やわらかい香り立ちも好き。これでマッサージをすると、髪時にコシが生まれる。ベタンとしがちな髪元も、クワと持ち上がります」



ザック  
トリートメントローション  
150ml ¥1995 エコナック

ドライヤーなどの熱反応で髪を補修するため、フロー前に使えば、パサつき知らず。「トラヘアをしっかりとらせてくれる、スプレータイプのトリートメント。明つければ、夜までうるおう持続力の高さも高ポイント」

### ミスト

日中の過酷な環境に負けずに、  
強い髪と頭皮をつくるミスト。

ディシラ  
シンセティック  
ヘアプロテクター a  
150ml ¥4410

紫外線や乾燥から髪を守り、切れ毛や枝毛の進行を防ぐ。「スタイリング剤をつけない私の髪は、肌でいえばスッピン状態。だから保湿とUVケア効果の高いミストを髪用として使用。うるおいが髪のコンドーションが整う気が」



ヴェレダ  
ヘアウォーター  
100ml ¥1680

ローズマリーオイルなどを配合したローション。「スーッと清涼感があるので、頭皮マッサージに最適。眠いときや頭が少しだるいときには頭頂部にこれを1滴。さっぱりした香りで気分がリフレッシュします」



### and more

あるとないとで大違い!  
ワザありアイテムで美髪度倍増。

シスレー  
エクストレ フィト アロマテ  
ィック プーレ シュヴェー  
30ml ¥14700

腎臓に配合された植物エキスが、頭皮細胞のひとつひとつに働きかけて、地肌の代謝を活性化。「髪が長いために、頭頂部は重みでつぶれがち。これで頭皮をマッサージすると、髪が根元からフワッと立ち上がって立体感が出せます」



tsumori chisato SLEEP  
ヘアバンド  
¥1680 /ワコール

頭をすっぽり覆う幅広サイズ。吸水性の高いバイル素材も使いやすい。「見た目がまず可愛いし、これで気分がかなりアがる。淡いピンクを利用して、顔の肌色チェックができるという利点もあるとか」

パナソニック  
ナイトスチーマー ナノケア  
オープン価格

顔から50cmほど離れた場所に、設置して就寝。「友人がこれを使ったら、当たっている側はしっとりモチモチ、でも逆側は普通と、髪の質感がまったく違ったそう。それを聞いて使い始めたら、確かに髪にうるおいが！」

