



5年後、10年後… 美しい自分であるために 今からすべきこと



5年後、10年後と、未来の自分の姿がどうありたいか、イメージしてみてください。
年を重ねるにあたって、誰しも老いと向き合わなければなりません、年相応の輝く美しさというものがあります。
現在の自分を知り、理想な自分になるために今からできること、はじめませんか。

P.11まで続く

現役モデルでビューティースクール代表 豊川月乃さんにインタビュー 美しく変わるためにできることは



豊川月乃さん

モデルの育成や女性の美をプロデュースする学校「sen-se」の代表であり、自身もモデルとして活躍する。全国5か所にビューティースクールを立ち上げ、女優やトップモデルから、一般の小学生から70代の女性まで、のべ2万人を指導する実績をもつ。その半生をモデルにした「バラ色の聖戦」(2011年/テレビ朝日系)が、吹石一恵さん主演でドラマ化された。

Model&Beauty School 『sen-se』
<http://sen-se.com/>

年齢関係なく前を向く勇気を与えてくれる波乱万丈な半生

- 19歳 モデル活動をスタート。
- 25歳 東京進出をするも夢が破れ、決意を持ってモデルを引退。様々な仕事に就く。
- 27歳 職業訓練校に通い、そこで先生だった旦那様と翌年結婚。専業主婦になる。
- 29歳 モデル復帰するも、仕事とれず暇な日々を送る。
- 30歳 昔勉強したHTMLでホームページを暇つぶしで作り、モデル情報サイト『sen-se』を立ち上げる。モデル業界の表と裏を発信していると、モデルになりたい女の子たちから質問が寄せられるようになり、カウンセリングやアドバイザー、ウォーキングレッスン、女性磨きのレッスンなどをスタート。同時期モデル活動も順調に。
- 36歳 ついに夢だった日本最高峰の「東京コレクション」に最年長モデルとして2年連続で出演を果たす。
- 40歳 2冊目の著書「モデル養成専門学校48の教え」が2万部を超えるヒット。台湾・韓国でも翻訳本が発売される。



10年前はというと…
モデルで成功した理由の一つ「顔筋フィットネス」をする前、顔筋を鍛えることでガラリと印象が変わることがわかる。



36歳の時…
夢だった東京コレクションのステージに立つ。

自分の現在地とゴールを把握しなければ結果は出ない

「どうやったらキレイになれるの?」や「どうやったら痩せるの?」と、「How to」ばかりを知りたい人が多く、そういう人は大体がいつまでも変わらないままだと、多くの女性を見てきた豊川さんは話す。痩せたいと思うなら、まずは現状のサイズといつまでにならいたいのかというゴールを詳しく把握することが大事なのだとか。「痩せたいと思っても、ウエストや太ももなど自分の今のサイズを把握していない人が多いんです。ここをおさえておくことと結果がついてくるので、まずは知ることから始めましょう」と豊川さん。

自分の良さに気づけない人はいつまでたっても輝けない

豊川さんいわく、キレイな人でも輝いていない「ただのキレイな人」が意外と多いのだとか。それはなぜか。「そういう方は自分に足りないところばかりを見て、自分の良さを認めていないことがほとんどなんです。欠乏感に陥ることが多く、イキイキしていないのです。もっていないですよね。視点を変えて、自分が持っている個性や良さに気づいてあげることが輝くために重要なのです。」

最新著書「ビューティ顔筋フィットネス」(主婦と生活社発行/1,100円(税別))必見です!編集部も鏡の前で、実践中!



取材を終えて

豊川さんが話す言葉一つひとつが胸に突き刺さり、「ハッ」と気付かされっぱなしでした。自分を見つめ直す意識や視点を変えるだけで、グンと変わりそうです。新ビューティサイト「CityLife Beauty」でも詳しく紹介します! 12月末オープン予定 → <http://clbeauty.citylife-new.com/>



肌の色を明るくして若く見られたい

幹細胞培養液導入 ステムセラムトリートメント(60分) 3,900円

“細胞の母”ともいわれる大切な細胞が「幹細胞」です。細胞を増やし活性化させる機能があります。幹細胞は「ターンオーバーを促す表皮」と「肌にハリや弾力を出す真皮」のそれぞれに存在し、お手入れではいずれの幹細胞にも直接アプローチ(右下図参照)。幹細胞本来の再生パワーで肌の老化にストップをかけていきます。



総店長 足立さん



肌老化の原因にアプローチ
くすみ・しみ・しわ・たるみ、そんな肌の老化を根本から改善するという次世代美容成分「幹細胞培養液」。これは、再生医療の分野でも活用されている、細胞の元である 幹細胞に着目したものです。幹細胞には肌の生まれ変わりを活性化させる働きがあり、機能しなくなると、肌の生まれ変わりの周期が崩れて肌老化を引き起こすそう。

目・口周りの乾燥、しわ、くすみSTOP「肌老化」
次世代の高水準お手入れ「幹細胞培養液」で根本から若返り肌

1 クレンジング・洗顔

低刺激性のクレンジングでメイクを落とし、たっぷりの泡で洗顔。丁寧にさめ細かく汚れをオフ。

2 スクライパー導入

肌の浸透力を高めるため、超音波の細かい振動により洗浄成分をミスト化し、毛穴の汚れを浮化する。

3 幹細胞培養美容液導入



扱いが難しい繊細な「幹細胞培養液」を確実に大量に肌深部へ浸透させる理由は、特許技術ナノリボソームカプセルを使うから。超音波の振動で肌の内部までしっかり浸透させて、肌の再生力を最大限アップ。

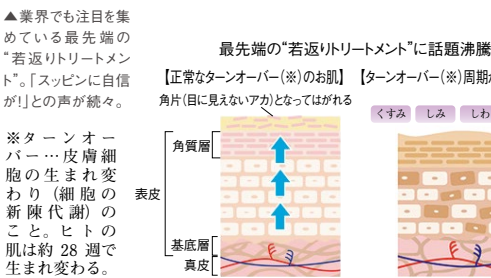
4 セルサー



幹細胞培養美容液を浸透させながら電気力で細胞を活性化。水分保持力を与えることでモチモチ肌へ。

5 仕上げ

オリジナルの化粧品できちんと保湿。若返り肌完成!



▲業界でも注目を集めている最先端の「若返りトリートメント」。[正常なターンオーバー(※)のお肌] 【ターンオーバー(※)周期が崩れたお肌】
【正常なターンオーバー(※)のお肌】
【ターンオーバー(※)周期が崩れたお肌】
最先端の「若返りトリートメント」に話題沸騰!
「幹細胞培養液」は、幅広い肌トラブルの原因に効果が期待され、幹細胞の再生を促すため、美容業界で今、最も熱い視線を集めている。

真の「肌再生」を導く若返りトリートメント
グランモアオリジナルの「ステムセラムトリートメント」は、肌の再生を促す、ヒト脂肪由来幹細胞培養液を使用したもの。崩れた幹細胞を元気なコラーゲンやエラスチンを生み出す細胞へと再生させる。この再生パワーにより肌老化にブレーキをかけて、肌の悩みを根本から解決へ。本当の意味で肌の生まれ変わりをめざすから、くすみ・しみ・しわ・たるみ・ほうれい線といった肌の悩みがスッキリ。新年こそ本気で「素顔力」アップへ、若返り肌を体感してみてください!

シティライフ福袋特典
造顔マッサージ®(60分)通常価格9,000円(税別) ⇒ **3,900円(税別)**
世界的に著名な美容家・田中宥久先生が開発した、大評判のお手入れ。独自の手法で皮膚表面だけでなく筋肉にまで働きかける。即効性に優れ、1回でもリフトアップ&小顔をかなえてくれるうえ、たるみ・むくみ・しわ・ほうれい線といった肌の悩みも改善へ。肌のハリ感や弾力もぐんとアップ。お年玉企画は、物足りないなんて言わせないうっとり大満足の60分!この機会にぜひ実感してみてください。
※予約時に「シティライフ福袋企画」とお伝えください。 ※1月末まで

GranMore (グランモア)
営/11時~20時 <http://www.granmore.co.jp/>
で検索

梅田店 大阪市北区茶屋町1-27
ABC-MART梅田ビル7F
JR[大坂]駅より徒歩6分。阪急[梅田]駅より徒歩1分
☎0120-068-345

三宮店 神戸市中央区三宮町3-9-20
南泰ビル7F
JR神戸線「元町」駅東口より徒歩2分
☎0120-174-550

枚方店 枚方市大垣内町1-1-1
朝日生命枚方ビル7F
京阪本線「枚方市」駅より徒歩5分
☎0120-355-591