

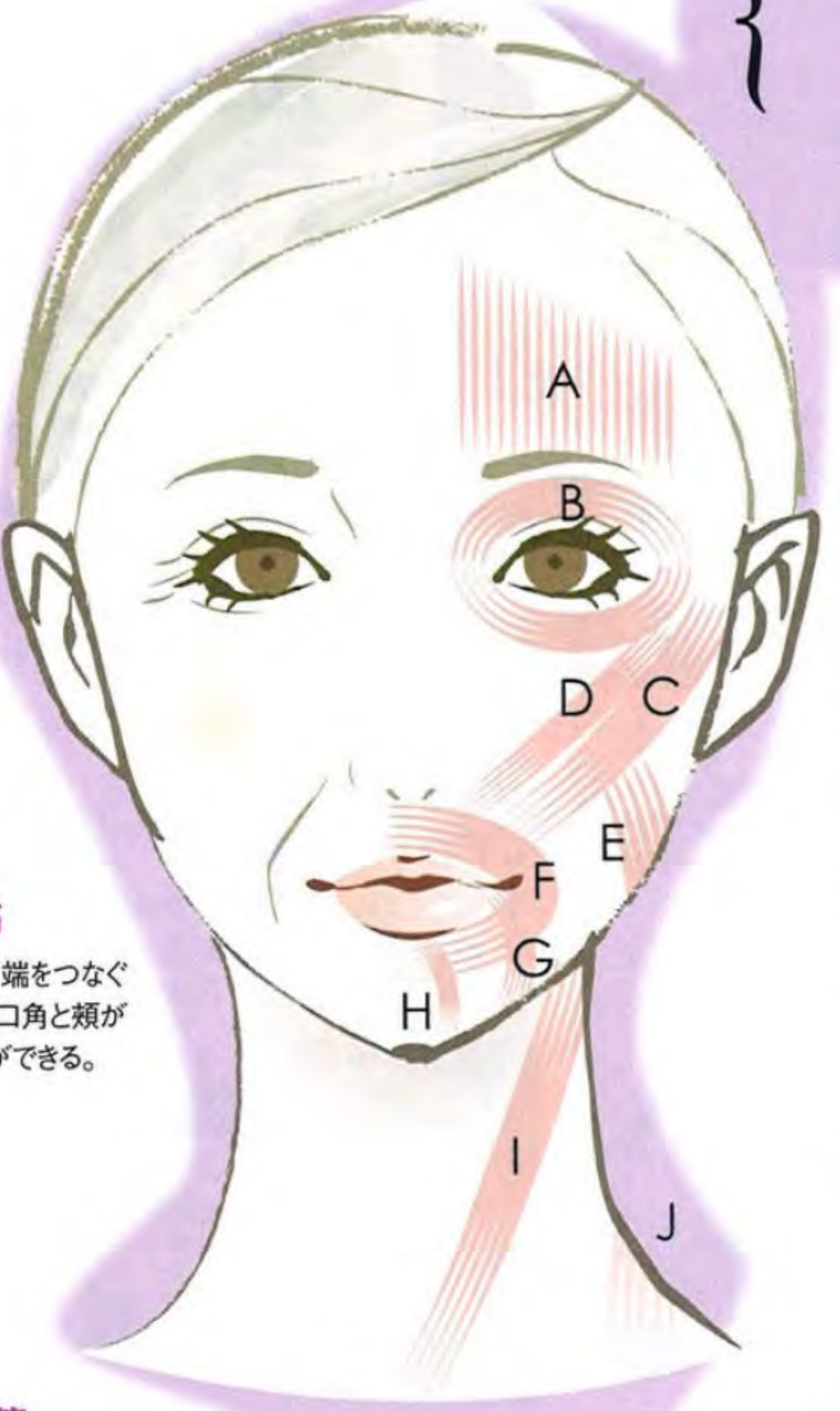
バストのトップは肩とひじの真ん中

ウエストは軽くひじを曲げたところ

ヒップのトップは身長 $\frac{2}{3}$ の1

理想の「プロポーション」バランス

- A 前頭筋**
眉毛の上から伸びている筋肉。眉を上げる働きがあり、衰えると顔に横シワが入る。
- B 眼輪筋**
目の周りを囲んでいる筋肉で、目を開閉させる働きがある。衰えると目の周りのシワやたるみの原因に。
- C 大頬骨筋**
口角と頬骨をつなぐ筋肉で、衰えるとほぐれい線がたるむ。



- D 小頬骨筋**
頬骨と上唇の両端をつなぐ筋肉。衰えると口角と頬が下がり、縦シワができる。
- E 咬筋**
頬骨の下から下顎骨のセラ部分までの筋肉。咀嚼時に使うが、衰えると余計な肉が頬のまわりにつきやすくなる。

{ 顔の変化 }

- F 口輪筋**
唇のまわりの筋肉。衰えると口元のたるみ、シワにつながる。
- G オトガイ三角筋**
下唇の下からアゴの先に伸びる筋肉。ココがたるむとフェイスラインも緩む。
- H オトガイ筋**
唇の下からアゴに伸びる筋肉。衰えると二重アゴ。
- I 胸鎖乳突筋**
耳の下から鎖骨の中央をつなぐ。首を安定させて姿勢を保持。
- J 僧帽筋**
後頭部から背中にかけて広がる筋肉で肩甲骨を支えるほか、顔全体を引っ張り上げる働きも。

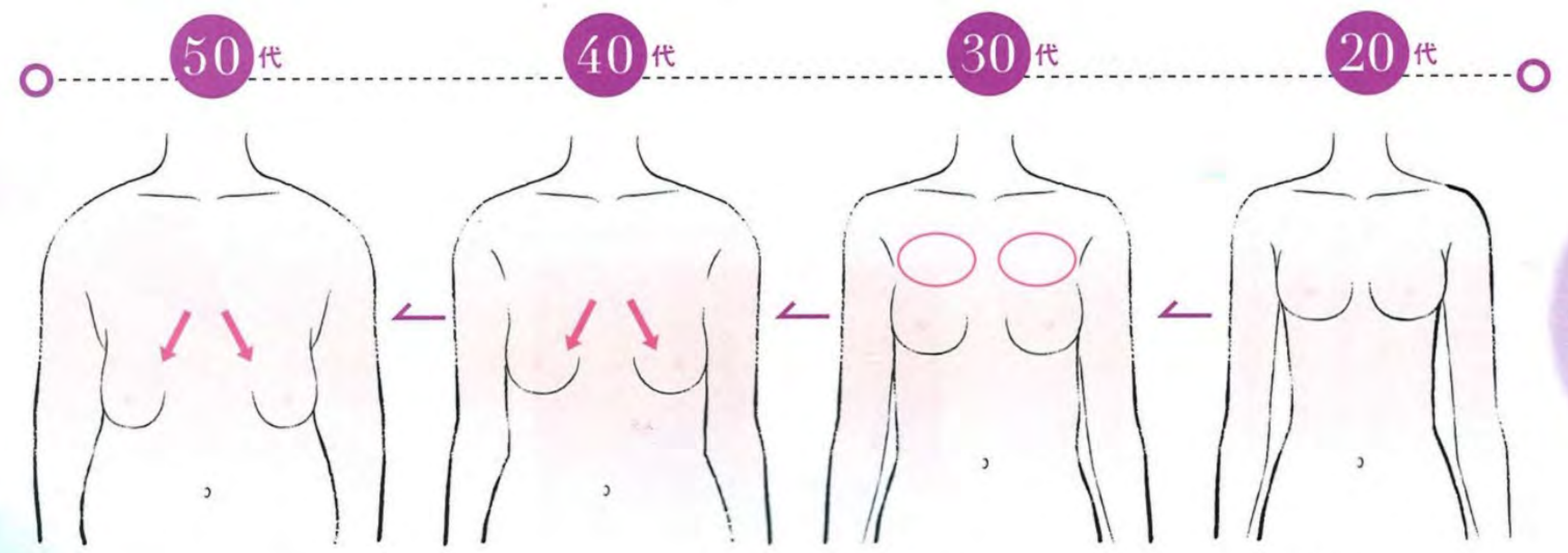
では、その脂肪をどのようにすれば、より美しいボディに見せられるか。それはメリハリをつけること。つまり、本来高くあるべき場所に高さを出すことで見た目の印象がグンと変わる。細くあるべきところは細く、ボリュームをつけたいところは高くすれば理想のラインが完成だ。とはいえ、自分自身のケアではなかなか実現しない。

そこで注目したいのが、ミス・パリから登場した新技術「トリプルアップ」だ。ヒップ、バストに加えて、フェイスにもアプローチ。エイジングにストップをかけて引き上げ、高さをもたらし。理論に基づいた技術でプロのエステティシャンが効率よく美しいボディラインをつくり上げる。施術中から触って変化を実感できるのは、やはり熟練のなせるワザ。その詳しい内容を次のページで紹介しよう。

脂肪がつくことで女性らしい丸みを帯びたラインが手に入る。その脂肪を味方につけることで、大人ならではのセクシーなボディになれるのだ。これは難しい。

このような話を続けていると、加齢はマイナス面ばかりかと思われがちだが、決してそうではない。若い頃は脂肪が少なく分、細いだけのギスギスしたラインになりがちだが、

{ バストの変化 }



20代：ハリ・弾力があり、トップバストが高い。理想的な位置。
30代：バスト全体の位置が下がってくる。鎖骨の下の空間が広がる。
40代：ハリがなくなって下がり、脂肪が横に広がってしまう。
50代：さらにハリがなくなり、しばらくサイズが落ちる。

加齢のサインチェックテスト

何となく気になっている、加齢によるさまざまな変化。下記であてはまるものが多ければ多いほど要注意。そのままにしないで早めにケアを始めたい。

- 鎖骨下の空間が広がった
- 左右の胸の間が以前に比べて広く感じる
- バストにハリがなくなってきた
- バストが全体的に下がってきた
- ヒップがぺたんとしていない
- ヒップと太ももの境目がはっきりしない
- ウエスト周辺のメリハリがない
- ヒップの下がたるんでいる
- 目の横のシワが気になる
- ほうれい線が目立ってきた
- 二重アゴ
- まぶたが下がってきた

Beauty
大切なのは細さよりメリハリ
「高さ」のある
カラダは
美しい

年齢とともに、たるんでしまうボディライン。ダイエットをしたからといって、20代前半の体型を取り戻せるわけではない。カラダの変化を受け入れながら、美しく見せる方法とは——。その秘訣は「高さ」にあった！

イラスト/きくちえ (Soft design)
撮影/内田優子 ヘア&メイク/木村三喜 (マスキュラン)
構成/中木純 (デジタルライツ)

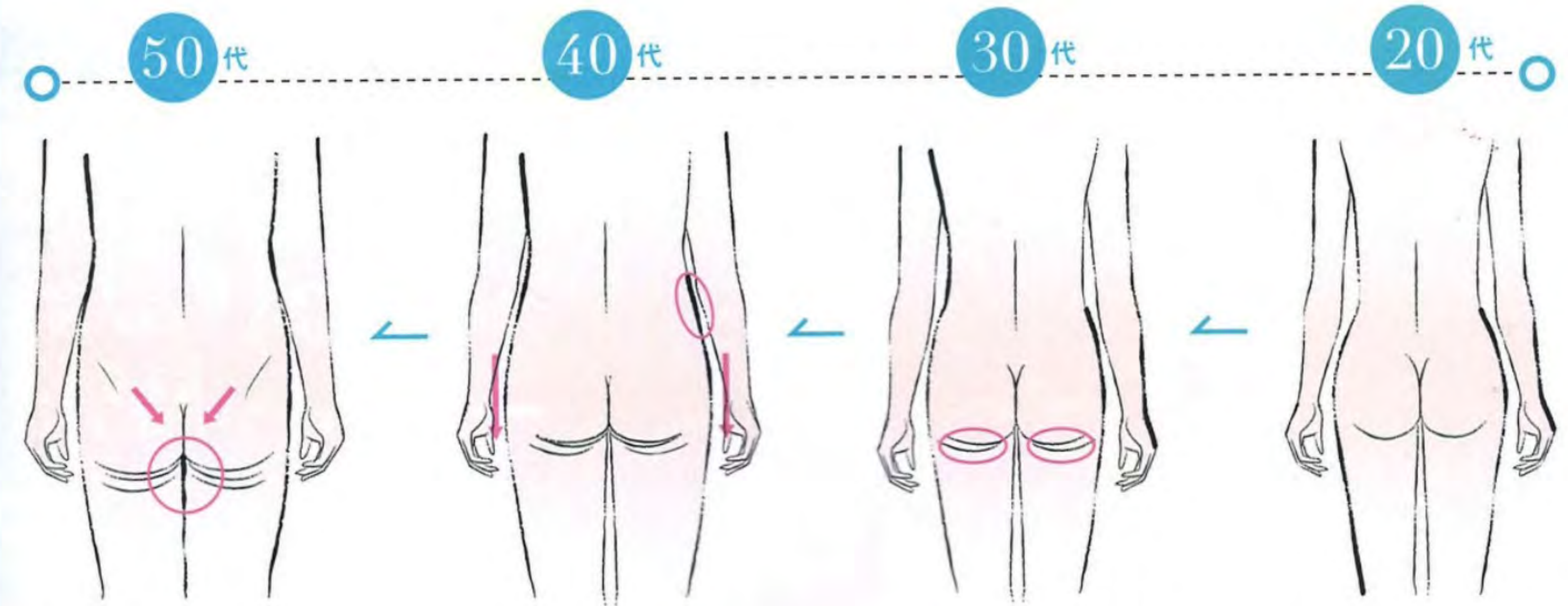
食生活はそう変わらないのに、二十歳の頃に比べて脂肪がつきやすくなった。体重は変化していないのに、腰やお尻まわりがポッチャリして、いつの間にか洋服がきつくなった……。定期的に運動をしたり、食事によほど気をつけていない限り、ほとんどの女性が20代後半から30代にかけて、そんな体の変化を実感しているに違いない。

それは加齢とともに筋力が衰え、その結果、脂肪の燃焼率が低下し余分な脂肪が増えるから。しかも筋力の不足は、より重くなった脂肪を支えきれず、脂肪が垂れ下がってしまうのである。

脂肪の塊であるヒップとバストは当然ながら、この作用を受けやすい。変化が顕著なため、体のラインを大きく変えてしまうのだ。ふと鏡に映った後ろ姿を見て、四角くなったお尻や低い位置にあるブラジャーのラインに気づき、ショックを受ける人も多いだろう。

そこで崩れた体のラインを戻すためにダイエットに励むのはいいこと。しかし多少脂肪は減るものの、筋力をつけない限り、一度垂れ下がった部位を元の位置に戻すのは難しい。長年の生活や食事の習慣も体型に影響を及ぼしている。それらを含めての改善となると、ダイエットばかりでは、理想のカラダを取り戻すことは難しい。

加齢によって筋肉が衰え、余分な脂肪がラインを崩す



20代：垂れていない半円形。ヒップと太ももの境目がはっきり。
30代：筋肉のハリが減少。ヒップの下がたわみ、厚みが減る。
40代：ヒップの頂点が下がる。ウエスト周辺のメリハリがなくなる。
50代：筋肉・筋力の低下。ヒップがさらに下がり、内側に寄る。

{ ヒップの変化 }



おへその横あたりから胸へ向かって押し上げる。わずかに数分でウエストに美しいびれが出現!



乳腺を刺激しながら、横に広がっているバストを上へと丁寧に引き上げる。ほどよい刺激が心地よい。



二の腕も強くさすようにして脂肪をバストへと寄せていく。施術が終わった後は脇の下がすっきり。

Bust

形を整えながらハリを与えて上向きに!

乳房には筋肉や骨がないため、運動によって鍛えることができない。また女性ホルモンの影響にも左右されるため、形が変化しやすいのだ。そのため加齢とともに、胸の大小とは関係なくバストの位置が下がり、脂肪が胸以外の場所へと流れてしまう。「トリプルアップ」では、まずバストの脂肪を正しい位置に戻すことから始める。バストのケアなのに、ウエストや二の腕、脇腹、背中マッサージをする

ことを、意外に思う人も多いに違いない。

「流れてしまった脂肪をバストへ引きよせ上げて、大胸筋を刺激すれば高さが出るばかりでなく、ポリウムアップが望めます。さらに、乳腺にもやさしくアプローチして形を整えることで上向きのバストに。デリケートな部分なので、自分でのケアが難しいです(斉藤さん) バストサイズがアップする」とともに、二の腕が細くなるといううれしい効果も。胸は盲点になりがちだが、確実に下垂してくる。バストアップすることでカラダ全体のバランスがよくなることはいうまでもない。

複雑な顔の筋肉に沿ってあるべき位置へ引き上げる

顔は下手に刺激を与えてしまうと、シワやたるみの誘因になるので十分に注意が必要となる。ミス・パリでは筋肉など顔のつくりを熟知したエステティシャンが肌の微妙なたるみやむくみ、ツボを指先でとらえながら、絶妙な力加減で施術する。「とくにアゴの下や頬、目の下はたるみが出やすいですね。それを正しい位置にすると表情が

ぶるぶるとした高密着マスク。ハリと弾力が生まれ、やわらかくみずみずしい素肌を実感できる。



筋肉やリンパの流れに沿って、指先でテンポよく刺激を与える。

Face

豊かになりますし、顔の印象がグンと変わります(斉藤さん) マッサージで刺激を与えた後はハリを出すためにコラーゲン、ヒアルロン酸などの保湿成分をたっぷり含んだ密着性の高いゲル状のマスクでパック。より肌の深部へと美容成分を行き渡らせるため、そのマスクの上からパルス波を流す。マスクを外すと肌がうるおっていて内側からハリが。表面だけのケアではないので、リフトアップ効果と保湿効果が続く。

エステティック ミス・パリ

エステティック業界で30年の実績を誇り、つねに業界をリードするサロン。高級感あふれる落ち着いた空間で、高い技術を持ったエステティシャンの施術を受けることができる。



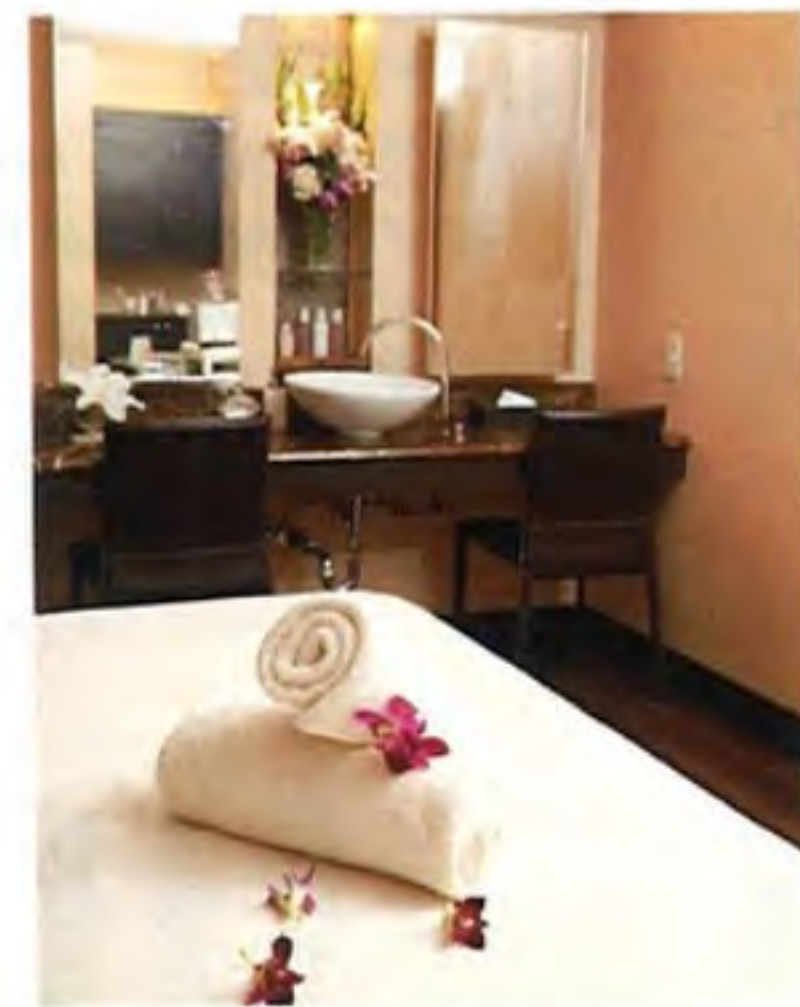
加齢による、たるみをケアして美ボディに! 筋肉と脂肪にアプローチする熟練ワザ 「トリプルアップ」で カラダに“高さ”をつくる!

ダイエットに定評のあるエステティック ミス・パリが新技術「トリプルアップ」のサービスをスタート! カラダに高さを出し、究極の美ボディをつくるという、その内容とは。

トリプルアップトレーニング



トリプルアップトレーニングで中周波を流し、バストまわり、腰、ヒップ、太ももの筋肉を25分間刺激。同時に全身バックをしつつ遠赤外線を当てて発汗を促し、この後に行うマッサージの効果を高める。



落ち着いた内装の室内。花やアロマの香りでリラックスできる。施術は1名のエステティシャンがすべて行う。

マシンを使うことで効果を最大限に引き出す

「トリプルアップ」とは、ヒップ、バスト、フェイスの3つの部位に対して高さをもたらす技術のこと。施術に入る前にまずはボディサイズを測った後、ミス・パリオリジナルのカプセル型の遠赤外線サウナに入ってから、じっくり身体を温める。「遠赤外線では体を芯から温めます。血液循環をよくし筋温を高めることで、この後に行



エステティシャン 斉藤さん

うマッサージの効果を最大限に高めます。また、新陳代謝が活発になって発汗するため、不要な毒素を体外へ排出する効果も期待できます(斉藤さん) 十分に身体が温まったら、今度はヒップ、太もも、胸など20カ所にパットを当て、普段の生活の中で使われない筋肉を中周波で刺激する。「中周波によって筋肉を活性化させることでハリが生まれます。また、施術の効果を長く持たせる効果もあります(斉藤さん) 入念な下準備を行うから「トリプルアップ」はその時だけの効果で終わらない。それがミス・パリの技術力の高さなのだ。

Hip



筋肉に沿って行う強擦マッサージは引き上げるだけでなく、より美しく形を整えながら高さをもたらしていく。

腰まわりの脂肪をほぐすことでウエストにびれができ、より高い位置にヒップをつくり上げる。



効果を高めるためのオリジナル化粧品などを使用。ホームケア用に店舗で購入することもできる。

腰まわりや太ももから形を美しく整える

若い頃はキュッと丸みを帯びていたヒップも、気が付けばベタンとして丸みのない状態に。太ももとヒップの境目もあやふやになってしまふ。そんなヒップの高さを取り戻すためにポイントになるのは大臀筋だが、効果的に刺激を与えるためには、まずは腰まわりについた脂肪をみほぐし、筋膜を刺激することからスタートする。「脂肪が硬いままではなかなか筋肉へ刺激が伝わりません。まずはその周辺の脂肪をやわらかい状態にします(斉藤さん)

個人によって脂肪の硬さも落とし方も異なるため、指先の感覚を研ぎ澄ませたエステティシャンがその人の状態を瞬時に把握し、施術を行う。腰まわりが終わったから今度は太ももからヒップラインにかけて引き上げるようにしてマッサージ。全身を使って行うため、予想以上に力強いが決して痛くはない。右側だけ施術を終えた状態でヒップを触ってみると、盛り上がりがある! 「ヒップの位置が上がると脚長効果も期待できます。シルエツトが美しくなるのでパンツスタイルが似合うようになりますよ(斉藤さん)

ヒップ、バスト、フェイスが“上がる”喜びを、初回体験価格で!

ヒップアップコース or バストアップコース or フェイスアップコース = 通常価格 26,250円 ▶ **9,450円** (初回体験価格) **64% OFF**

※ヒップアップコース、バストアップコースには、トリプルアップトレーニングが付きまます。

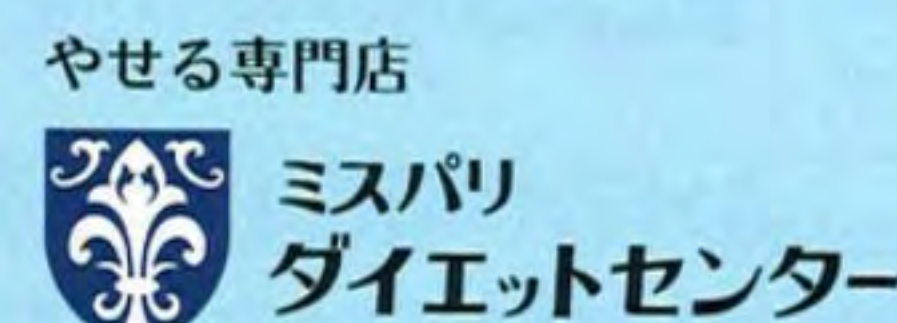
トリプルアップ(ヒップ+バスト+フェイス)+トリプルアップトレーニング = 通常価格 63,000円 ▶ **28,350円** (初回体験価格)

「トリプルアップ」の施術を受けられるのは、エステティック ミス・パリ(全国45店舗)とミスパリ ダイエットセンター(全国29店舗)。ミス・パリだからこそその究極の技術をぜひ!

協力/エステティック ミス・パリ



0120-417-644
ミスパリ 検索
facebook公式ページ[ミスパリ]で検索



0120-417-545
ミスパリダイエット 検索
facebook公式ページ[ミスパリ]で検索