たるみへの水野先生的アプローチ

たるみへのアプローチの中で、特に先生が効果を実感しているものについて紹介していただきました。たるみへの効果だけでなく、免疫力のアップやアンチエイジング全般に効くアイテムも多数！

Approach-3

ピーリング&超音波導入

「ピーリングでたるみを解消することはできませんが、肌の質感の改善には効果的。乳酸をメインに使用しているため、影のように見えるシミが薄くなります。１カ月ごとに、超音波導入と一緒にケア感覚で。金額は１回１万5,000円ほど。超音波導入は抗酸化ビタミン、トラネキサム酸、プラセンタ、グリシルグリシンなどを。たるみ対策というより、肌の質感の改善に。薬剤の内容にもよりますが、１回8,000円くらいです」

Approach-2

脂肪溶解注射

「BNLS（脂肪溶解注射）は、適度にほかの施術と組み合わせると効果的です。特に二重あごでたるんだフェイスラインには、リフトアップはまったくしないにもかかわらず、すっきりと引き締まった仕上がりになります。金額は面積にもよりますが、１回の施術で約３万円。１～３回くらいを１週間おき（最低３日はあける）に行います。目の錯覚以上の効果があると思います」

Approach-1

ヒアルロン酸

「ヒアルロン酸を頬に多めに注入すると、ゴルゴラインの溝が消えると同時に引っ張られ、ほうれい線が浅くなります。もちは１年半ほど。金額は注入量によりますが、私の場合は100万円前後です。また、最近は頬骨にくさびを打つようにしてリフトアップできる、強力なヒアルロン酸が各社から発売され、頬のリフトができるようになりました。もちは２年弱。１回10万円くらいです」

Approach-4

3Dリフト

「３Dリフト（円錐状の３Dコーンの糸でたるみを引き上げる施術。コラーゲン増産効果がある、肌のアンチエイジングにも有効）は、どこかに固定するタイプの糸ではないので、入れる場所が自由。両端を絞ることにより、ボリュームを中央に寄せて頬のリフトアップが可能になるなど、自由にデザインできるところが気に入っています。糸の本数にもよりますが、金額は10万円くらいです」

1 ３Dリフトで使用する糸。コーンが肌を立体的に引き上げるので、強力なリフトアップ効果が得られます。糸とコーンは時間がたつと溶けて吸収されます。**2** 頬のリフトアップができる、強力なヒアルロン酸。スレッドリフトと併用するとさらに効果的です

3 クリニック専売品のロゼットの薬用AKマイルドクリーム。天然セラミドのほか、酵母エキス、保湿成分の黒砂糖エキスなどを配合。肌の乾燥を感じたときに使っています。**4** クリニック専売品のロゼットの薬用ＡＫ石鹸。肌のセラミドや皮脂を取りすぎない、アミノ酸系洗浄成分がベース。**5** オゾニールのオゾンオリーブオイルは、肌の抗酸化力を高める高機能オイルです。酸素の供給量を増やす効果があり、化粧水・美容液・クリーム・下地・日焼け止め兼用で使っています。口腔周辺筋トレーニングの前にも塗布します。**6** 乳製品アレルギーの私にも飲める、カミファスというラクダのミルク。美肌、アンチエイジングはもちろん、免疫力アップ、感染症治療やがん細胞の増殖抑制にも有効なスーパーフードです

Approach-5

口腔周辺筋トレーニング

「筋肉は使わなければ萎縮していきます。前ページでご紹介していますが、口唇周辺の表情筋群を鍛えるトレーニングは、シワやたるみなどの改善に有効です。顔面にある筋肉の約７割は、口腔周辺に集中しています。特にあご部分の筋肉は小さいがゆえに、短時間でも鍛錬が可能な部位といえます。また、口腔周辺筋や表情筋のトレーニングには、唾液分泌を促す効果や接触嚥下機能の改善効果も。鍛えることで栄養療法の効果が高まります」