

顔色
CARE

元気な顔になるマッサージ&メイク術

がん研有明病院 婦人科
副部長

宇津木 久仁子 先生

フェイシャルセラピスト/歯学博士/
公益社団法人 顔と心と体研究会 理事長/
REIKO KAZUKI 主宰

かづき れいこ 先生



かづき先生からのアドバイス！ 元気な顔になるマッサージ&メイク術

ポイントメイク

肌づくりで若々しくなったら、その肌にふさわしいイキイキとした表情を演出します。

主な効果

- 左右対称の眉は、やさしい印象に
- 目力をアップすることで元気な印象に
- 口紅は輪郭をはっきりとさせ、若々しい口もとに

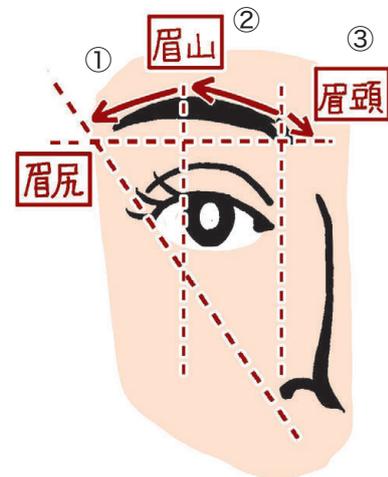
【準備するもの】

- 眉用ペンシル
- 明るい茶色のアイシャドー(マット系)
- 黒のアイライン
- まつ毛を上げるビューラー
- 黒のマスカラ
- (つけまつ毛)
- 口紅

【ポイントメイクの手順】

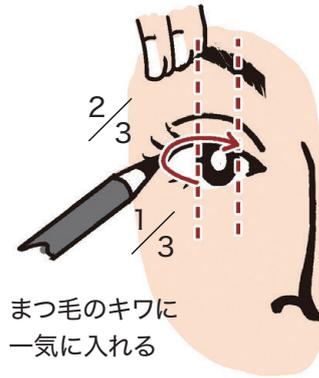
眉

- ① 黒目の外側の延長線上に眉山をつくり、そこから眉尻まで短い直線を重ねるようにしながら描きます。眉尻は眉頭より下にならないように気をつけましょう。
- ② 眉頭と眉山の真ん中あたり(眉中)から眉山までは、鉛筆を寝かせて、塗りこむように描いていきます。
- ③ 眉中から眉頭に向かって、自然なグラデーションになるように、力を抜いて描きましょう。
- ④ 眉を描き終えた上から、マット系の明るめな茶色のシャドーを軽くのせると自然な仕上がりになります。



アイメイク

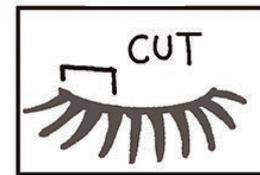
- ①.黒のペンシルを使い、目の下側1/3から上側2/3まで目のキワに一気に入れます。
- ②.まつ毛をビューラーで上に上げます。
- ③.黒のマスカラでさらに目元をはっきりさせます。



ワンポイント

まつ毛が抜けてしまった時は

つけまつ毛を使うことで、補うことができます。つけまつ毛はそのまま使用せず、半分くらいの大きさにカットし、毛量を整えてから目尻部分につけることで、自然に仕上げられます。



リップ

- ①.血色をよく見せるために、ピンクや赤系の口紅をのせることで、元気な印象に仕上げます。