

もっとラクして、女っぽく!

COVER MODEL  
中村アン  
30問30答!

# BAILA

10 **バイラ**  
2020 October

@BAILA  
<https://baila.hplus.jp>  
定価 ¥920

ヨンアの秋は、  
「旬デニム」に頼りきり!

明日海りお presents  
ハイブランドの  
指名買いバッグ

宮田聡子  
今どきハイブリッド通勤  
「軽はおり」着回し15days

ハイブリッド通勤にはこの色

# 新しいブラウンで はっとするほど 女っぽく!

- 加藤かすみ×伊藤真知  
この秋の「新しいブラウン」って?
- 注目「Newブラウンアイテム」
- 「くすみパステル」を簡単足すだけ  
...and more

マスクがあってもなくても、目が主役  
秋色アイメイク図鑑

小田切ヒロの金言スキンケア

加治ひとみ  
お尻をほぐして小顔になる!

特別  
付録

マスクも  
ガジェットも  
コスメも!

ミュベール

MUVEIL 2way収納  
クラッチBOX



高さ約13×幅約17×マチ約10cm  
※BOXの中身は付録に  
含まれません

Jの鼓動 **6p**  
二宮和也〈嵐〉

中村倫也  
新木優子

J01 **6p**

欲しいのは  
7カ月履ける  
「辛口シューズ」

スープ作家有賀 薫の  
「一品満腹スープ」  
レシピ

ボディ&ヘアフレグランスで  
香りを楽しむ人増えてます

イヴルルド遙華の  
マインドナンバー占い

壇蜜さん登場!  
怒りとの上手な  
つきあい方



ほぐすだけで全身にアプローチ！

ここを変えれば体が変わる

# お尻をほぐせば 小顔になれるって本当ですか？

痩せたい、むくみを取りたい、メリハリをつけたい…。  
そんなキレイ願望をかなえるカギとなるのがお尻！  
お尻には、キレイのスイッチが張り巡らされていて、コツさえつかめば、  
キツイ筋トレをすることなく全身キレイをかなえてくれるんです！

撮影 / 曾根将樹 (PEACE MONKEY) ヘア&メイク / KUBOKI (TreePEACE) スタイリスト / 門崎ちひろ  
モデル / 加治ひとみ イラスト / いしいあひ 取材・文 / 谷口絵美 構成 / 蓮辺真衣 (BAILA)

モデル  
加治ひとみさん

アーティストであり、女性誌や美容誌で活躍するモデル。最近ではヘルシーなライフスタイルや自身が行っている筋トレが話題となり、テレビで特集が組まれるほど。  
Instagram: @kaji\_26



## 超話題! “かぢヒップ”の秘密を大解剖

SNSやグラビアなどで話題となり、美容誌で特集を組まれるほど注目されている“かぢヒップ”をクローズアップ!

できるだけ  
硬いところに座らない!じゅうたんやソファの上でも柔らかい  
クッションを敷くようにしています「長時間座った状態だと、お尻がつぶれてべちゃこ  
になってしまうので、なるべくバスや電車での移動時は  
立つようにしています。家で過ごすときでも、クッション  
などの柔らかいものをお尻の下に敷くのがマスト!」移動は歩きが基本。  
15〜30分は余裕で、  
ときには1時間の距離だって  
歩いちゃいます(笑)「ヒップアップ効果があると聞いてから、かか  
と重心の歩き方を意識。ちょっとした移動や  
階段の上り下りも立派なトレーニングに!  
最近ではスニーカーコーデが定番です」お血を洗ったり、歯を磨いたりする  
日常のちょっとした時間に  
つま先立ちするのをクセに!すごく簡単なのにいつもは使わない  
筋肉をしっかり鍛えられる気が「おうち時間が多かたり、移動が徒歩  
なこともあり、ヒールの出番がほぼナ  
シ……。だからこそ、歯磨きやお血洗  
いのすき間時間はつま先立ちを日課に  
して、お尻や太もも裏の筋肉を刺激!」いちばん大事なのは  
最高ラインを三日坊主で終わらせるより、  
最低ラインをしっかりと続けること「筋トレやケアもストイックになりすぎないことが大切。自分が毎日できる最低  
ラインまで落とすことが、長い目で見たときに自分にとって財産になるはず」

加治さんに聞く

お尻へのこだわりって  
ありますか?「お尻のボリューム感を損なわないために、タ  
ンパク質や良質な油を積極的に摂取。ただし、  
脂質×糖質にならないよう気をつけます」タンパク質や良質な油を  
とってボリュームキープ下着は  
Tバックを愛用。最近ではガードルもはき始めたんです!  
嫌な圧迫感がまったくないのに、  
常にお尻を引き上げてくれる  
優秀なものを使用中「体に緊張感を持たせる意味でも、普段はもっぱらTバック  
派。タイトな服のときだけ、ワコールのガードルを適  
用。シルエットがとにかくキレイで、ウエストはくびれ  
るのにお尻はキュッと。薄手ではき心地もいいんです」ニット ¥19000 / カイタックイン  
ターナショナル(ヤヌーク) ビキ  
ニボトム ¥5500 / トゥーザシー  
ピアス ¥26000・リング ¥20000 / ス  
スプレス(ラナワズ) (右ページ)  
ビキニボトム ¥5300 / トゥーザ  
シー Tシャツ / スタイリスト私物



## 小顔になれるお尻ほぐし!

1.5万人もの女性のお尻を見てきた田口さんがお尻の重要性とセルフケアを伝授!

鍼灸salon えまひ〜EMAI〜

代表 鍼灸師

田口 咲さん

マシンや手技、鍼灸などを交えた独自の手法にファンが多い。お尻のケアに着目し、テレビや雑誌などでも活躍中。



お尻をほぐすとこんなにいいことがある!

眠りの質がよくなる

仙骨周辺には多くの神経が通っており、仙骨周辺をほぐすだけで、自律神経の副交感神経が優位に

むくみが改善する

仙骨周辺をほぐすと、筋肉のポンプが正常に作用。滞っていた血流やリンパの流れをスムーズに

代謝がよくなりやせやすくなる

太い血管が多く集まるお尻の仙骨周辺をほぐすと、お尻の大きな筋肉が一気にほぐれ、血流改善。結果的に代謝UP!

婦人科系の不調が改善

ほぐすことで、骨盤内にある子宮や卵巣への血液の巡りが改善。また、仙骨には子宮や卵巣の機能を整えるツボも

冷えが解消しやすくなる

お尻には筋肉や血管などが集まっているため、ほぐすだけでも血行がよくなり、冷え改善に効果的

お尻と小顔、実はこんな関係だった!



✓ 尾骨を刺激すると髄液の流れがよくなり頭部のむくみが解消!

髄液には脳を包み込んで保護する役割が、尾骨を刺激することで髄液の巡りがよくなり、顔もスッキリ!

✓ 尾骨を動かせば顔の骨に影響する頸椎が調整される!

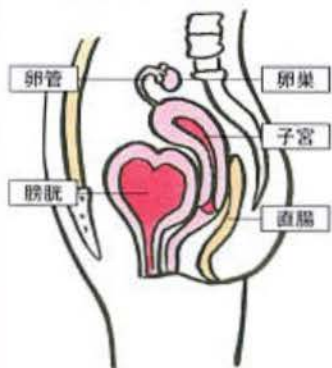
首からお尻の尾骨まではつながっているため、尾骨を動かしたりほぐすだけで、首骨を通り首や肩のケアに

✓ 骨盤と顎関節が連動!

あごを引けば骨盤が立つことでもわかるよう、相対関係。骨盤がゆがむと、顔のゆがみやかみ合わせにも影響!

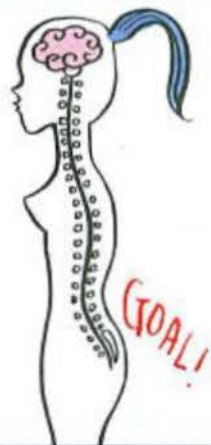
## なんでお尻をほぐすときれいになれるの?

内臓の機能が向上!

理由 腸や子宮など、  
4 大事な臓器が近くにあるから

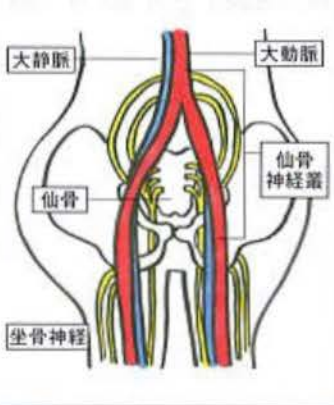
お尻の骨格の要ともいえる骨盤の中には、腸や子宮、膀胱など重要な臓器が集中。お尻が冷えていたり、凝って硬くなったり、骨盤がゆがんでいたりと何らかの問題を持っていると、骨盤内への血流が悪くなり、臓器に行き渡る血液も減少。さまざまな機能が低下して不調の原因に。

不定愁訴が改善!

理由 尾骨には  
3 全身を整えるポイントがあるから

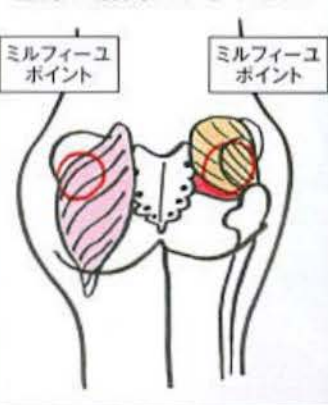
尾骨から脊髄には終糸という糸状の組織が走り、脊髄は脳までつながっています。そのまわりを流れる髄液には、脳や脊髄を保護したり、栄養やホルモンを運ぶ働きが。尾骨まわりをほぐすことで、この髄液の流れを改善。頭部のむくみを解消し、肌の乾燥や肩こりまで改善される。

体のすみずみまで巡りよく!

理由 仙骨まわりには  
2 太い血管や神経、ツボが集まっているから

お尻の上部にある仙骨周辺は、太い血管が集まり、骨盤内臓器につながる神経や副交感神経など多くの神経も通っているスポット。子宮や卵巣の機能を高めるツボもあるため、この部分をほぐすことで、冷えやむくみの改善だけでなく、婦人科系の不調改善や精神安定などにも効果的。

全身の筋肉がしなやかに!

理由 お尻には  
1 大きな筋肉が重なっているから

お尻には大臀筋、中臀筋、小臀筋といった多くの筋肉が層になって重なる部分があり、それを「ミルフィーユポイント」と呼びます。このポイントをほぐすことで、硬くなった全身の筋肉が一気にゆるみ、筋肉のポンプが正常に作用。血流やリンパの流れを改善する効果が。



モデル  
加治ちゃんもチャレンジ!

# 小顔になれる3つのお尻ほぐし

3つの場所さえ押さえれば、無理な運動なくともキレイが手に入る!



椅子に座ってするなら

お尻の下にグーを入れて体を後ろへ

ミルフィーユポイントに、両手のグーがくるように椅子に浅く腰をかける。体を後ろに倒すと、さらにポイントに刺激。デスクワークの合間に



ミルフィーユポイントの探し方



腰骨上部へ手を当て、親指を中央の背骨に合わせてすらすらして。そのまま親指以外を斜め45度以下に下ろし、押すと痛みを感じる部分

## 1 巡りよくしなやかな体になるために ミルフィーユポイントほぐし

お尻上部のやや外側にある、いくつもの筋肉が重なっている「ミルフィーユポイント」。お尻は本来、適度に弾力があり、ほどよく柔らかいのが理想的。長時間のデスクワークや運動不足ではつぶれて硬くなりやすいので、小まめにほぐすことが大切。

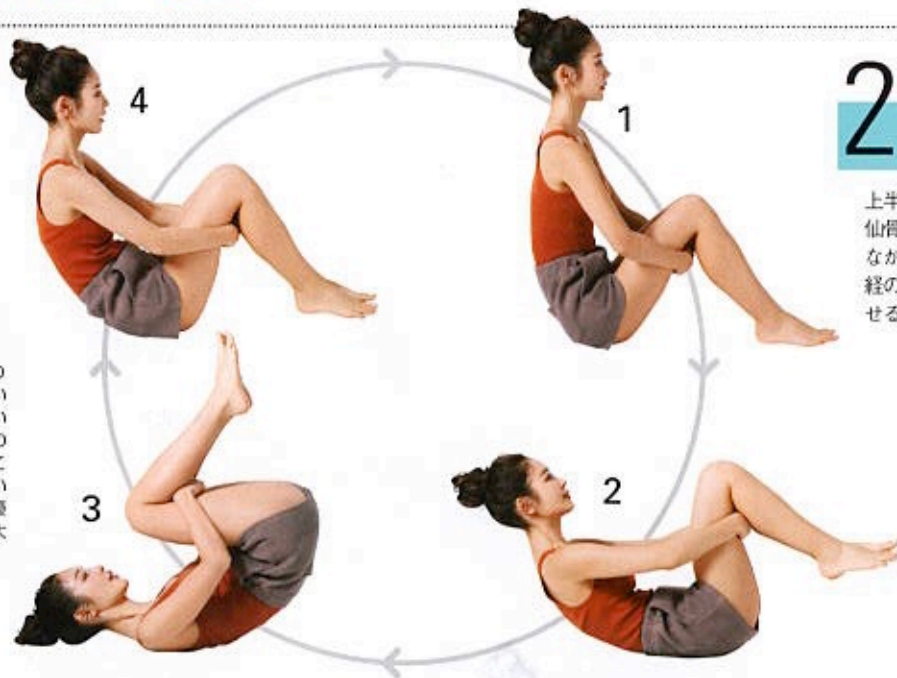


壁を使ってするなら  
お尻と壁の間に  
握りこぶしを入れて

壁の前に立ち、片側のお尻のミルフィーユポイントの高さに握りこぶしを作り、壁に当てる。そのまま体を壁側へと倒して刺激。反対側も同様に

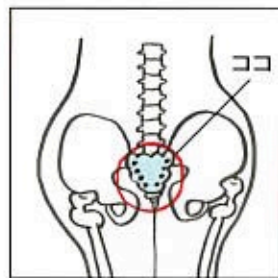
ゆりかごのように  
寝起きを繰り返す

もも裏を手で抱え、体横座りに。後ろへと倒れ、その勢いのまま起き上がる。心地よいと感じるまで続けて。全身の血流改善になり、頭痛や肩こり改善だけでなく、ほうれい線までケア。副交感神経が優位になり、リラックス効果大



## 2 リラックス効果も抜群! 仙骨周辺ほぐし

上半身と下半身の骨をつなぎ、全身の骨格を支える仙骨。この部分には多くの血管や、骨盤内臓器につながる神経や下半身につなるとなる神経、そして自律神経の副交感神経が集まっている場所。精神を安定させる効果もあるので、寝る前に取り入れるのもよし。



ほぐしたあとのストレッチ

ミルフィーユポイント、仙骨、尾骨すべてをほぐせるストレッチ。椅子に座り、右ひざを曲げ、左足を右のももへ。右手を左足首、左手で左すねを下へと押す



背すじを伸ばしたまま、上体を倒していき、30秒キープ。このとき、背すじに一本線が入っているようにイメージしながら。反対側も同様に。左右各1回でOK

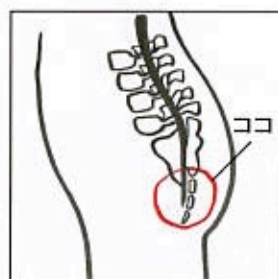
骨盤を前後に動かし  
尾骨を刺激する

床に座って背すじを伸ばし、お尻の割れ目に丸めたハンドタオルを挟む。両手を体の後ろに置き、体を後ろに倒し、両ひざを曲げる。自然と骨盤が後傾するように動き、タオルに尾骨が押し当てられる。ひざを伸ばしたり曲げたりを×5回



## 3 むくみを改善して顔スッキリ 尾骨周辺

背骨の最下部にあるとがった骨、尾骨。この尾骨をほぐすことで、その周囲を流れる髄液の巡りを改善。尾骨をピンポイントかつきちんと刺激するためには、ハンドタオルを半分に折って、くるくると丸めてお尻の割れ目の間に挟むように置いて。



タンクトップ ¥6000 / ビーチ(ミュウニック) パンツ ¥5900 / トゥーザシー



# 日常でできるパパッと美尻習慣

どれもこれだけ?と疑いたくなる簡単&手軽なものばかりなので、今日からレッツトライ!

お尻を意識するだけで全身キレイがかなう!

1

## お尻を鏡で見ながら話しかける

お尻は後ろにあるので、どうしても目が行き届かない部分。自分では気づかぬうちにどんどん形がくずれてしまうので、毎日お尻チェックを。全身鏡で見たり、"可愛いお尻だね"なんて話しかけたり、意識をすることが大事!





# お尻先生田口咲さんの

いつもの習慣に“お尻意識”を加えるだけで、キレイがもっと身近に。

4



## 寝ているときはいったんお尻に手を当てて、形がくずれのを防止

あおむけの姿勢は、お尻がつぶれればなしになってしまうので要注意。いったんあおむけになったらお尻を浮かせ、左右の手でお尻の左右のほっぺをキュッと持ち上げてからお尻を下ろして、このひと手間だけで、お尻の形崩れを予防



お尻がつぶれたまま座っていると、血行が悪くなり、冷えやセルライトがたまる原因に。そのダメージを最小限に減らすためにも、左右のお尻を持ち上げてから座ることを習慣に

## 5 椅子や便座に座るたびに お尻を持ち上げる



3 気づいたときに

仙骨をこまめに さすって温める

あらゆる神経が巡る仙骨周辺は、ほくさなくてもさすったり、温めたりするだけで巡りがUP。お尻の割れ目のいちばん上に中指の指先を下にして置く、このひら部分が仙骨位置に。ここをやさしくさすだけ。カイロを貼るのも効果的

2



下着はTバックやハイレックもしくはお尻全体をすっぽり包み込む形を

お尻の形に大きな影響を与えるのが下着。形のくずれを防ぐためにも、Tバックやそけい部を締めつけない。血液やリンパの流れを妨げないハイレックがおすすめ。お尻全体をすっぽり包み込むものは自分のサイズに合ったものを

## 6 優秀ケアグッズ&ギアを味方につける

骨盤やお尻まわりをきゅっと引き締めマッサージ



バナソニック  
コードレス  
骨盤おしりリフレ

立体的に配置した14個のエアバッグが、骨盤まわりやお尻をしっかりホールド。プロにマッサージされているような動きで、重だるくなりがちな下半身をスッキリ！  
EW-RA79(オープン価格)

クラランス  
ボディフィット

厳選した植物エキスを独自のテクノロジーで配合。お尻や太ももをスッキリと引き締めつつ、なめらかでハリのある触れ心地へ。マッサージしながら塗り広げるとさらに効果的。200g ¥8000



お尻と太ももの  
境目を作り出す！

ふんわりタッチで  
お尻までいたわって



おぼろタオル  
専身タオル

ふわっと柔らかな肌当たりの体洗い専用タオル。お尻などの繊細な肌もやさしく洗い上げ、赤ちゃんのようなふかふかの肌へと整えてくれる。田口さんイチ押しのお尻ブランド。全4色 各¥1000

ホーマーイオン研究所  
バルストレーナー  
3DEMS

ベルト状の電極を両足に巻く3DEMSなので、一般的なEMS以上に立体的に筋肉に働きかけ、お尻や太ももなど下半身の筋肉を刺激。田口さんのサロンにも取り入れている機器。(オープン価格)



下肢全体の筋肉に  
効率的にアプローチ

気づいたお尻を  
寝ながら引き締め



メルヴィータジャポン  
ロルロゼ エンリッチ  
オイルイン ウォッシュ  
スクラブ

引き締め効果を持つピンクペパーを配合。ジェルが泡に変化し、体を洗いながら、引き締めケアも同時に。滑りがちなお尻の巡りも改善。週1~2回のスペシャルケアに。150ml ¥2900