

COVER BEAUTY

桐谷美玲

玉森裕太

(Kis-My-Ft2)

成田凌

4 2020
付録とセットで
690yen

VOCE i-voce.jp

VOCE

橋本環奈×
河北裕介

美肌映え
オトメな春メイク



春の新作
ベースメイク
BOOK

キレイになるって、
面白い!

「ヴォーチェ」

VOCE

特別付録

人気HM
長井かおりさん監修

ピタッと
密着!
崩れない
毛穴磨き
ブラシ

人気
シリーズ
から



貼り込み付録

- 1 ポール & ジョー
新・最強UV下地
(SPF50+・PA++++)
- 2 ONE BY KOSÉ
薬用美白美容液

2020 美白&UVゼミ

今知りたい「最強保湿」ケア

吉田朱里×関根りさ
春のプチプラコスメ
試してみました!

安達祐実×高橋愛の
週末おとな女子旅 in 台湾

あの手この手で
整形級小顔術



肌キレイと言わせる

春の美肌トレ、
スタート!

PART1 「肌がキレイに見える」カラーメイク / PART2 田中みな実
私の美肌映えルール / PART3 塗り比べつき「美肌映えリップ」
の選び方 / PART4 神崎恵 美肌見せ6つのルール
PART5 2020春夏ベースメイク座談会 / PART6 石井美保
美肌に見せる究極メイクお教えします!

株式会社 宝塚歌劇 10歳連合
「はなからさんか通る」
ご招待!!!
2020年4月13日(月)



翌朝起きたら、
もはや別人!?

あの手ごの手で

整形 小顔

術

級

撮影/岩谷優一 (vale.) (P272~273)、
恩田亮一、伊藤泰寛 (森拓郎さん)
ヘアメイク/George (P272~273)、藤本希
スタイリング/坂下シホ
(P270~271、森拓郎さん)
モデル/加治ひとみ (P272~273)、
八木夏穂、羽治胡桃 (VOCEST!)
イラスト/本田住世 デザイン/羽鳥光穂
取材・文・構成/山本美和

ダイエットしたのに顔の大きさは変わらない。このデカ顔って生まれつき？
いいえ、大丈夫！ 体重を落とさなくても、テク次第で小顔は自由自在とか。
話題の小顔三賢者がここに集結。テクを身につけて自分史上最高の小顔に！

小顔三賢者が教えます！



加工級デカ目
テクで小顔

美容整体師
川島さん。 発



お尻ほぐしで
体から小顔

おしり先生
田口咲さん 発



やせ見え
小顔メソッド

ボディワーカー
森拓郎さん 発

おしり先生

田口 咲さんの

お尻ほぐしで 体から小顔

顔の形を決めていたのは、実はココだった！

小顔というワード、顔にアプローチしがちだけど、実は顔から離れたお尻こそ、女子の顔を小さくするスイッチがあるという、ウソみたいなホントの話!!
そんなお尻と小顔の関係をおしり先生こと田口咲さんが伝授する。

**お尻が冷たい人は
顔もむくんで大きくなる**

お尻を手で触ってみて、冷たいと感じたら、それが小顔を妨げている原因かも!!
「お尻を触ればその人の顔の状態がわかるほど、お尻と顔は連動しています。お尻が冷たい人は体だけでなく、顔も血流が悪いせいでむくんで大きく見えます。そこで、お尻の上にある仙骨まわりの筋肉を刺激。ここをほぐすと背骨を通じて頭部へ血液が巡り、顔のリンパも促され、小顔になりますよ。」

田口咲流 小顔の極意

- 一、お尻を温めれば
顔の血行がよくなる
- 一、お尻をやわらかくすれば
顔のむくみもとれる
- 一、仙骨を温めると
全身のデトックス機能が
アップする

時間がなければ温めるだけでも!

小顔のお尻ほぐしは 「仙骨」から

背骨の先端でお尻の上にある逆三角形の骨が仙骨。骨盤の一部であるこの骨は女性ホルモンとも深い関係にあり、女子の美と健康を左右するポイント。



仙骨ってどんな場所?

女性ホルモンの分泌に関わる大事な場所。冷えると生理痛や生理不順に。

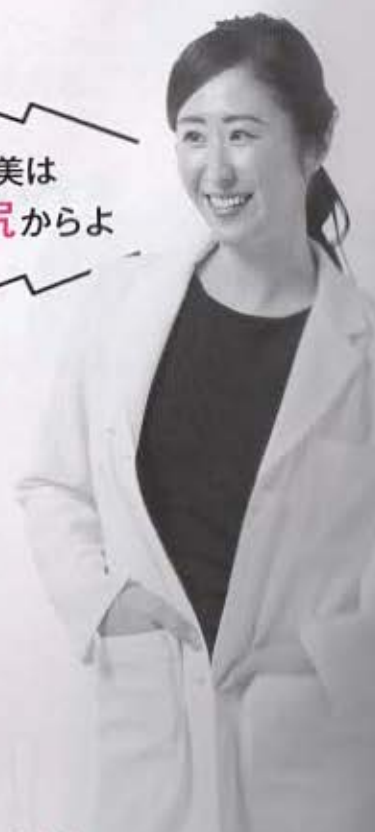
背骨の土台となるのが仙骨。土台がゆがむと顔がゆがむ原因に。

血液、リンパなど体液の流れのバランスをとる。

体のほぼ中央に位置し、頭蓋骨や背骨を支える土台となる場所。ここがゆがむと背骨はもろなる。顔がゆがむ原因に。体液のバランスもくずれ、顔がむくみやよくなる。

お尻の割れ目の一番上の中指をあてたときに、手のひらで覆われる場所が仙骨。背骨や頭蓋骨を支える土台となり、血液、リンパ、神経など、体液のめぐりを左右する。

女性の美は
すべてお尻からよ



SAKI TAGUCHI

麻布十番のエステサロン「ままひ」代表。あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師、医療リンパドレナージュセラピスト。20年間で約1.5万人を施術。ヒップアップ、やせる、小顔になるだけでなく、なぜか可愛くなる、関連する、と噂の人気サロン。女優やモデルからも絶大な支持を得ている。初の著書が4月に講談社より発売予定。

CHECK!

いつでもOK
仙骨を温めると
小顔が加速する!

女性ホルモンと 体液のバランスを整える

仙骨のまわりが冷えると、血液やリンパの流れが悪くなる。仙骨を含む骨盤は子宮や卵巣を守っている骨。ここがゆがんだり、冷えたりするとホルモンのバランスがくずれの原因に。仙骨を手で触ったり、肩割カイロを貼って温めるだけで、全身のむくみが軽くなる。



お尻ほぐしメソッド

01

床に押しつけて刺激

仙骨まわし

ひざをつかんで大きくまわすことで、仙骨を床に押しつけながら刺激する。数回まわしているだけで、お尻がポカポカしてくるはず。床にあたって痛い場合には、タオルなどを敷いて行おう。

1 あお向けになり
両手で両ひざを抱える

あお向けになり、両手で両ひざを抱える。視線は上に向け、肩の力を抜いてリラックス。



3 両ひざを
外と内に
大きくまわす

両ひざをそれぞれ、外に大きく5回まわす。同時に内にも大きく5回まわす。仙骨が常に床にこすられていることを意識して。

内外各
5回



2 両ひざを
そろえて
まわす

両ひざをそろえたまま、右に大きくひざを5回まわす。次に左まわす。まわすときに、仙骨が床から離れないように注意。

左右各
5回



LET'S KOGAO

老廃物をどんどん排出

お尻ほぐし



顔から遠いけど、実はお尻の冷えが顔をむくませる原因のひとつ。体液のバランスと関係の深い仙骨を刺激して、お尻はポカポカ、シュッと小顔に。

トップス ¥11000、レギンス ¥11000 / アディダス(アディダス パイステラ・マッカートニー)

お尻ほぐしメソッド

02

やさしくトントン

仙骨おとし

仙骨を床におとして刺激し、振動を与えることで、仙骨まわりの筋肉をゆるめ、温かくやわらかいお尻をつくる。同時に顔の血流もよくなり、むくみが改善。顔色もよくなり、肌の透明感もアップ!

1 仙骨をトントンと床におとす

あお向けになり、両ひざを立て、両手は体の横に添える。お尻を少し床から浮かし、仙骨をやさしく床に落とす。この動作をトントンとリズムカルに5回くり返す。

5回



2~3
3回

3 床にお尻をおとして
仙骨を刺激する

床にストンとお尻をおとして仙骨を刺激する。刺激が強すぎる場合は、タオルなどを敷いて行って、2~3を3回ゆっくりとくり返す。

ストン

やさしく
トントンね



2 ひざから胸が一直線になるように腰を上げる

1の姿勢から、ひざから胸が一直線になるように腰を持ち上げる。腰に違和感を感じたら、無理に高く上げなくてもOK。



SAKI TAGUCHI