

COVER BEAUTY

安達祐実

柚香光
浜辺美波

キレイになるって、
面白い!

「ヴォーチェ」

5 2020
付録とセットで
690yen

VOCE i-voce.jp

@iVoCE

田中みな実

「春もあざとく好感度!」

石井美保

トラブル肌を美肌に
みせる速攻テク

貼り込み付録

チューン
メーカーズ
大人気
セラミド原液



たっぷり
15g

特別
付録

うるピカ!
ボディメンテBOX

- ①ブラッシング・カッター
- ②クナイプビオ
オイル バーム
ローズ



ムダ肌を
流す!
ラク楽セ
キア

2020
ベスト
美白&UV
BOOK

12P大特集!

Kis-My-Ft2

美容医療ガイド

キレイになりたいなら
お尻をほぐしなさい

苦手克服のコツ、全部!

あなたを救う!

絶対美人テクニク

PART1 春色でつくる「ネオコンサバ」メイク / PART2 今どきアイメイクの着まわし術 7days

PART3 あか抜け透明肌の最新レシピ / PART4 アラサーの「あるあるメイク」を見直しLesson

PART5 トレンド顔になるための今っぽ「毛メイク」 / PART6 長井かおり お悩み隠し

ベースメイクの極意 / PART7 キレイ引き上げ! 「こなれ見え」アレンジ

講談社 宝塚歌劇 10部連合
「はなちゃんか通る」
ご招待!!!
キャンペン
2020.4.24(水)~5/1(日)

Beauty
VOCE
好評放映中!

● 美脚になる

● 小顔になる

● 開運する

● むくみがとれる

話題の“おしり先生”が教える！

垂れ尻、冷え尻、ざらつき尻etc……は要注意！

キレイに
なりたい
なら

お尻を ほぐしなさい

自分のお尻の形や触り心地、肌の質感を思い出せるだろうか……。ウエストやバストは気にするのに、鏡に映らないお尻には多くの人が無頓着。そんなお尻無関心女子に危機感を覚えたおしり先生こと田口咲さんが進言。体型に悩む女子こそ、今すぐお尻をほぐして、内なる美を開花せよ。

撮影/岩谷優一 (vale)、小野良子 (P256)、伊藤泰寛 (静物) ヘアメイク/George スタイリング/坂下シホ
モデル/加治ひとみ イラスト/アオノミサコ デザイン/羽鳥光穂 取材・文・構成/山本美和

お尻をほぐさないなんて
もったいない！
女子の人生ソンしてます

お尻をほぐして**20年**

おしり先生こと
田口 咲さん

麻布十番のエステサロン「あまひ」代表、あん摩マッサージ師、鍼灸師、医療リンパドレナージュセラピスト。20年間で1.5万人以上を施術。ヒップアップ、痩せる、小顔になるだけでなく、なぜかかいくる。開運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。

トップス ¥12000 / ミコモリ
表参道ヒルス店 (ミコモリ)
ピキニールシューズ ¥15000 /
コーラリースイム

● 痩せる

● ヒップアップ！

おしり先生の私が
お答えします!

Q お尻ってみんな同じじゃないの?

「丸いお尻、長いお尻、ねじれたお尻、

お尻は十人十色。

かわいいお尻の人は体もキレイです」

今まで1.5万人以上のお尻を診てきたおしり先生。「それぞれお顔が違うようにお尻の形や質感も違います。お尻にはその人の体調が表れています。いいお尻の方はボディラインがきれいでキメも整っています」

Q 先生がお尻に注目したのはなぜ?

「お尻をほぐすだけですべての願いが叶う。**キレイのスイッチはお尻にあるのです**」

「お尻をほぐすと小顔になり、ウエストもどんどんくびれてきます。お尻は体の後ろ側にあつて見落としがちですが、キレイを引き出すスイッチなんです」

Q いいお尻ってどんなお尻?

「触ってみて、**もちっふわのあったかいお尻です**」

いいお尻と悪いお尻は触るだけですぐわかるそう。「もちもちしてやわらかいのには張りがある、マシュマロみたいな感触です。ずっと触っていたくなるのがいいお尻(笑)。触って温かいのも特徴です」

「美尻」とはお尻の形がいいこと。しかし、おしり先生が指南するのは美尻になるだけでなく、お尻から全身のキレイを引き出す方法。お尻の奥深〜い秘密とは?

顔、おなか、
脚のお悩みや、
不調まで

お尻をほぐせば

すべて解決!

いいこと
3

美肌になる

お尻は体のセンターにある浄化の要。ここをほぐすことで、血液、神経、水分の流れがよくなるので、体内の老廃物がどんどん排出されやすくなる。肌の血行がよくなり、透明感のある美肌に。

いいこと
2

**代謝がアップして
痩せる**

お尻上部中央の逆三角形の骨・仙骨のまわりには太い血管が集まっている。このあたりをほぐすことで全身の血流がよくなり、脂肪が燃えやすい状態に。代謝が促進されて痩せやすい体になる。

いいこと
1

小顔になる

お尻下部の尾骨から脊髄は、脊髄液(「せきすいしやうじ」という組織で結ばれ、脳までつながっている。そのため、お尻を刺激すると脳脊髄液の流れがよくなり、顔部や頭のむくみが解消して小顔に。

NEWS!

お尻をほぐすとこんな
いいこと♥が
起こる!

美しい顔ついでつらい食事制限を
アゲ、ただお尻をほぐすだけで、
こんなに体が変わるとは思っても
こればやらない手はない、でしよ!

鏡で見て、
触ってチェック
してみてください！

汚尻？ 美尻？ お尻診断テスト

裸になったら、お尻をじっくり鏡に映して観察。
次に手でしっかり触って、肌触りや張り感を
チェック！ あなたのお尻は汚尻？ 美尻？



□ こり尻

長時間座りっぱなしの姿勢でいる人に多いのがこり尻。お尻の血流が悪くなり、お尻がかたくこりかたまっている。下半身の血流が悪くなり、脚の冷えやむくみを招いたり、腰痛の原因にも。

□ 冷え尻

お尻を触ったときに、手を温かいと感じたら、お尻が冷えているサイン。座り姿勢が多く、筋肉不足が大きな原因。冷えてお尻がかっている冷えこり尻の人も、婦人科系の不調を招きやすいので注意。

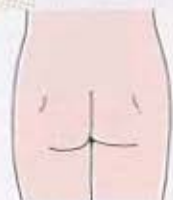


□ セルライト尻

お尻にでこぼことしたセルライトがあったら、お尻の血液やリンパの流れが悪い証拠。冷え尻、こり尻を放っておくと、脂肪が大きくなってセルライト化。お尻をほくして血流を促して。

□ げっそり尻

桃のようにふんわりとして丸みのある立体的な形が美尻の理想形。極度の運動不足だとお尻の筋肉が減り、べたべたのげっそり尻に。ムリな食事制限もげっそり尻になりやすいので気をつけよう。



□ 垂れ尻

運動不足の人に多いタイプ。お尻の筋肉が減って位置が下がり、太ももとの境目がなくなった状態が垂れ尻。お尻をこまめに触る習慣をつけるだけでも、徐々にお尻が引き上がってくる。

1つでもあてはまったら、即セルフケアをスタート！

Q お尻をほぐすとなぜ 全身がキレイになるの？

「お尻の周辺にはキレイを左右する
**太い血管や神経、
大事な臓器**があるから」

「お尻のまわりには太い血管や神経が集まっています。また近くには子宮や卵巣など女性にとって大事な臓器も。お尻をほぐすと内臓をはじめ、全身の血液や神経の流れがよくなり、老廃物が排出され、全身が浄化されます」



Q お尻ケアは体を洗うときだけで 十分ではないの？

「洗うときだけなんてもったいない！
**触れば触るほど
体が変わります**」

「座っている間中お尻はつぶされた状態。そんな疲れたお尻をほぐし、いたわってあげると、みるみる体は変わります。触るのはお風呂のときだけなんてもったいない。触った分だけキレイになると心得てたくさん触りましょう」

もちろん！

いいこと
7

スキニーデニムも、
水着も着こなせる
美尻に！

いいこと
6

冷え改善

いいこと
5

○脚が改善、
むくみもとれ
美脚になる

いいこと
4

**生理痛が
軽くなる**

お尻には太い血管や神経が集まるからセルフケアがキレイになる。お尻をほぐすと血流がよくなり、老廃物が排出され、全身が浄化されます。

お尻をほぐしはじめて、最初に感じる効果は体がほぐれること。お尻には大きな筋肉が集まっているので、ここをほぐすだけで全身の血流がよくなり、足先や手先などの末端まで温かくなる。

お尻をほぐすことで体の土台となる骨・骨盤のゆがみがほぐされる。骨盤が正常な位置になることで、○脚が改善され、さらに下半身の血流やリンパの流れがよくなるので、むくみもオフ。

お尻の周辺には子宮や卵巣など女性にとって大事な臓器がある。お尻をほぐして血流がよくなると、冷えや子宮や卵巣にも血が流り、生理痛やPMS(月経前症候群)など、生理に関係する不調がラクに。

and more...!!!

これだけでも
効果絶大!
お尻美人に!

お尻の

ミルフィーユ ポイントほぐし

お尻の筋肉が重なっている場所、それがミルフィーユポイント。
ここをほぐすと全身の筋肉が一気にゆるんで、こりがほぐれ、
お尻が引き上がる。寝て、立って、座って、いつでもお尻ほぐしを習慣に!

WHAT'S?

ミルフィーユポイント



正しい
場所を覚えて
ほぐしてね



お尻の筋肉がいくつも重なっている場所

お尻の左右それぞれの上部のやや外側にあり、複数の筋肉が重なっているのがミルフィーユポイント。ここをほぐすと、全身の筋肉が一気にゆるみ、血液やリンパの流れが促進、筋肉のバランスが整って、代謝がアップする。

このあたりが
ミルフィーユ
ポイント

HERE!

ミルフィーユポイントの探し方

ミルフィーユポイントは、正しい場所を把握して刺激することが重要。押して痛気持ちいいところを探そう。



これでは
下過ぎ!



腰で親指を合わせ、四指を斜めに下ろしたところ

左右の腰骨の上辺に、それぞれの手の親指をあてる。そのまま左の手の親指を中央にずらして合わせ、親指以外の指を斜め45度を下ろしたあたりの、押してイタ気持ちいいところ、指先を真下に向けないように注意。

基本の LESSON!

ミルフィーユポイント
ほぐし

自重を使って、ミルフィーユポイントを刺激。
筋肉がかたいと痛みを感じるけど、
刺激が気持ちよくなったなら、ほぐれてきたサイン。

1

横になり
ひじを床に置き
体を支える

両脚を左に出して横
座りをする。右ひじ
を床につけて体を支
える。ミルフィーユ
ポイントが床にあたり、特に腰骨の横が
痛い場合は、タオル
を敷いて行おう。



痛い場合はタオルを敷いて

3 両ひざを倒して脚をゆらし
ミルフィーユポイントを刺激

2の状態からひざを床のほうに倒す。ひざを
立てたり、倒したりしながら、脚を5回ゆら
す。反対側も同様に。



5回

2 床にミルフィーユポイントをあてて
両ひざを立てる

両ひざを軽く曲げたままひざを起す。ミル
フィーユポイントが床にあたっていれば、少
し痛みを感じる。



/ココがほぐれる!

応用編

オフィスの休けい中

座っても
できる



お尻の下にこぶし
を入れて体を倒す

イスに浅く腰か
け、お尻の下に両
手のこぶしを入れ
たら、体を後ろに
倒す。体を軽く前
傾にゆらして、イ
タ気持ちいい程度
に、こぶしでミル
フィーユポイント
を刺激。



通勤中

立っても
できる



お尻と壁の間にこぶしを
入れ、体重をかけて刺激

壁に背中をつけて立ち、握りこぶし
を片側のお尻上部に押しあて、そこ
に体重をかけてミルフィーユポイン
トを刺激する。イタ気持ちいい回数
くり返したら、反対側も同様に。



オフィスや電車で
時間を見つけたら
ながらでトライ!



トップス ¥11000 レギ
ス ¥11000 / アディダス
(アディダス パイステ
ラ・マッカートニー)

1 AM / 10:00

座るとき……

お尻を持ち上げる



多くのお尻にしわが寄ったのに気づかずに座り、お尻の形を崩している。イスやトイレの便座に座るときは、左右の手でそれぞれのお尻のほっぺを持ち上げてから座ること。

4 PM / 9:00

下着は……

締めつけない

タイプを選ぶ

小さいサイズの下着は股関節を圧迫し、血液やリンパの流れを妨げるので、そけい部を締めつけないショーツかバックがおすすめ。また、サイズの合わないショーツはダメ尻への近道。



5 PM / 11:00

寝るときは……

お尻に手をあてる



あお向けに寝て両手で尻のほっぺを持ち上げて下ろす。余裕があれば肩甲骨を寄せるように腕で胸を持ち上げ、頭頂部がベッドにつくように首を伸ばすヨガの魚のポーズを。

ちょっとした心がけですぐ変わる

毎日の

お尻ケア

24H

マッサージだけが、お尻ケアじゃない！生活の中でできることはたくさんある。24時間コソコソお尻にいい生活を送れば、触欲をそそる、ふわもち尻になる♡

意識するほど変わります！

2 PM / 3:00

3:00

冷えたら……

仙骨をさすって温める

お尻上部の中央にある逆三角形の仙骨まわりには、太い血管が通り、多くの神経がある。座り過ぎでお尻が冷えたら仙骨に手のひらをあてたり、さすったりすると体が温まる。

長時間座ったら仙骨をさすって温めよう



3 PM / 8:00

8:00

お風呂で……

イスに座らず立って洗う

お風呂はビューティケアスポット♡体を洗う時はストレッチのチャンス！片足で立ち体幹を意識しながら太もも裏、足の裏を洗います。お尻のストレッチにもなり、両面美人に。



ボディミルク

お尻にも
甘い香りを届けて
女子力アップ!



おしり先生
COMMENT

肌へのなじみがいいので、脚からお尻全体へ、全身にまんべんなく使いたいボディミルク。女の子らしい甘くて華やかな香りに包まれると、お風呂上がりにハッピーな気分が伝えます。

[ロクシタン]

オーキデ パフュームモイストミルク

とろけるようになじむテクスチャー。潤いを与えながら、もっちり肌に。塗布した瞬間から、ホワイトフローラルの優しい香りに包まれる。245ml ¥3900/ロクシタンジャパン

スクラブ

毎日使うなら!
スクラブでお尻をケアすると
自分でも驚くほどかわいいお尻に♡



スペシャル
ケアには!

おしり先生
COMMENT

お尻はざらつきや痒みがかゆやすい場所。手に優しい成分のスクラブで、毎日と週一のケアを使い分ければ驚くほどなめらかなお尻に♡

[MASZADA]

(右) パールラインゴマージュ

(左) シアスクラブ

(右) 硬くなった角質や古い角質を取り除いてやわらかい肌にする。200ml ¥6500 (左) 海砂とエッセンシャルオイルを配合。肌への負担が少なく敏感肌にも。150ml ¥6000/ビューティーキャラン

導入

お風呂上がりに
ひと吹き。栄養が
ぐいぐい入ります



おしり先生
COMMENT

導入剤を使うなら、ぜひお尻にも使ってください。お風呂上がりに、お尻を中心に全身に導入剤を吹きかければ、まるで乾いた砂が水を吸うように、次に入れる栄養が浸透しやすくなります。

[ヴァンベール]

ブースターエッセンス

体液とミネラルバランスが似ているという海洋深層水をベースに、肌をやわらかくする成分を高配合。美容成分が浸透しやすい肌にするスプレータイプの導入美容液。55ml ¥4000

顔と同じくらい手をかければ、ますます体が美くなる

おしり先生
イチおし!

毎日のお尻ケア 優秀アイテム

顔に毎日基礎化粧品を使うように、キレスイッチがあるお尻にもたっぷり栄養を与えてあげよう。
お尻からボディラインを美しくするおしり先生オススメの逸品を紹介!

スリミング



お尻のハミ肉、
セルライトの
ケアにはコレ

おしり先生
COMMENT

スリミング剤として有名なボディフィットはお尻のセルライトケアに最適。マッサージをしながらその場で引き締まりを感じられるから、脚、ヒップを魅えたいときの集中ケアに!

[クラランス]

ボディ フィット

セルライトの形成に影響を与える3つの脂肪細胞にアプローチすることで、できてしまったセルライトをあらゆる方向からケア。たるんだボディを引き締めるにも! 200g ¥8000

クリーム

ひどい乾燥尻もこのクリームで
ぶるっとした桃尻になります



おしり先生
COMMENT

ごまわりとしたクリームを肌にもみ込むようにすると、かんなごめ肌の人も、しっとりふっくらとしたお尻になる。乾燥肌で悩んでいたなら、ぜひ試してみてください!

[コンフォートゾーン]

トランキリティ

ボディ クリーム

アマランスオイルを配合したなめらかなクリーム。保湿、保護機能が高く、肌の潤いを守り、ハリと弾力を与える。リッチな香り。180ml ¥13000/コンフォートジャパン

ボディローション

お尻のしわも
ヒップアップも
これ一本で
叶えられます♡

おしり先生
COMMENT

ヒップアップやスリミングの効果を期待できる優秀な逸品。お尻のしわに塗り込めれば、たるんだラインもハリとうるおいのある美尻になります!

[MASZADA]

リフト&スカルプ

ボディローション

セルライトの排出を促しながらボディラインを整える。肌に弾力を与えながら、引き締めも。200ml ¥8500/ビューティーキャラン



いよいよ施術へ！ まずは……

1 仙骨まわりにハリとお灸



じんわり温か〜い

仙骨を温めると全身ポカポカに
尾骨にはハリ、仙骨を囲むようにお灸をして、効率的に全身を温める。「じんわり温まる」

2 マシンでマッサージ&温め



体の奥から温まってきた〜

「WINBACK」で冷え撃退
体を奥から温めると同時に筋脈をゆるめる高周波「WINBACK」を使いながらマッサージ。

この脚すっくと
悩みなんです

3 ゴッドハンドのお尻ほぐし



手が肌に吸いつく感じ

手が肌に吸いつく感じ
ミルフィーユポイントをしっかりマッサージ。「筋肉の奥までもまれて、気持ちいい」

結果発表！

驚異のBefore&After

正面

横向き

After

Before

After

Before



腰の横張りが消えた！

〇脚の幅が狭まった

脚の前の張りがなくなった

お尻の位置が上がった

こんなもちもちしたお尻を触ったことない！

「こんなやわらかくて、もちもちしたお尻。触ったことがありません。たった1回で〇脚の幅がこんなに狭くなるなんて！ 立つのもラク」(サクマ)

Wow!

おしり先生 COMMENT

お尻ほぐして骨盤のゆがみが改善されて、脚の形が変わり、横ごりのお尻がコンパクトになりました。脚もすっきりしています。生理痛もラフになりますよ。

私のお尻ってどうなの？

垂れ尻に悩むVOCEST!のお尻診断体験レポート

これまで1.5万人以上のお尻を診断し、その技術で多くの著名人が駆け込むというおしり先生のメソッドとワザを知りたいと、垂れ尻で悩むVOCEST!が体験に向かった。

行ったのはココ

DATA
鍼美Salon
糸まひ~EMAI~
住東京都港区麻布十番1-5-11
紅梅ノウス403 月11:00~21:00
☎03-6804-2980



おしり先生
よろしくお願ひします！
私垂れ尻が悩みなんです

VOCEST! 228
サクマラン



はい、まかせてください
まずはサクマさんの
お尻をチェックします

おしり先生
田口 咲さん

おしり先生の
まとめ

お尻をほぐすと……

〇脚も生理痛も

ケアできます！

ほんの1時間の施術で、お尻も脚も顔まで効果を出すことができるのがお尻ほぐし。おしり先生の施術を受けなくても、セルフケアをコツコツ行えば、だれでも変わるそう。



セルフケアを
続ければキープ
できます！

セルフケアもアレもコレも
ぜんぶこの本に載っています！

自分でケアしたいという熱い声に応え、4月10日に、いよいよおしり先生のセルフケア本が発売。これを読んでケアを始めれば、誰でもお尻から美人になれる！