安眠習慣

写真上／こうして顔中の筋肉にまんべんなくかっさ(掻爪板)を当てつつ、皮膚をやさしく押しておけばしっかり。**写真左**／掻爪板の使用は慣れないうちは難しいけれど、毎日やれば、顔のリフトアップ効果が期待できます。（東京都内にて撮影）

写真／MAYMAYのアーバン アーユルヴェーダ シリーズ(約3週間分)。ゴマ油ベースなので、肌のしっとり感が長持ちするのも嬉しいポイント。

秘訣は日中の歩く量と夜のリラックスタイム

夕食は男たちも一緒なので早くすませます。汗っかきなので、SPAをチェックしたりしたら、あとは夫と一緒にドラマを見てリラックス。週末の夜はお酒を飲みたくなるから、ゆったり過ごし、翌日に備えます。

入浴時間もゆっくりとっています。湯船に浸かって必ず行っているのが「目の体操」。右目で上に10回、左目で上に10回、視線を移動させて眼球を動かすと、目の疲れがとれてすっきり。寝る前には、お決まりの「顔パック」で顔のケアを徹底。リンパの流れをよくしてむくみをとってから寝ることも、睡眠の質を高めるコツです。あとは、寝るときに一番気になる冷えは敵。最近は、体の温まるやわらかな「スラックピロー」という枕を使っていますが、全身の脱力して心地よい眠りにつけます。

けれども、質のよい眠りに欠かせない要素の1位は歩くこと。睡眠時間は7時間ですが、目標は毎日1万歩。歩くたびに、体の疲れがとれてすっきり。寝ている間に、体の細胞が生まれ変わっていくのを感じます。

写真上／ふんわりとやさしい肌ざわりのタオルは、ベッドでの安眠を誘う。**写真左**／ベッドでの安眠を誘う、ふんわりとやさしい肌ざわりのタオル。

写真／体を温めながらリラックスするための、弘法麻布のスラックピロー。「手足を冷えにくくするために、ベッドに入ってしまうタイプです。この枕は手の指先までしっかり温まります。」

朝ルーティン

写真上／朝のスタートは、まずはこれ。ラジウム温熱ウォッシュ。

写真／朝から元気が出ないときは、YouTubeの『Bellmo』さんが提供している、簡単なヨガ。ベッドの上でも、ちょっとやるだけでも、体がスッキリします。

写真上／朝に欠かせない「あに・豆腐」(Yamaki)。アントシアニンの摂取でスッキリすると期待。**写真右**／朝食のみそ汁に入れる調味料。ヨーキッチンとタラノーラ(ともにみやこのこころ)をトッピング。マスカットニンニクは食欲アップにもおすすめの調味料です。

写真／朝からはりきりたいときは、洗顔はまずすべらかに。ふんわりと泡立ちのいい洗顔料(Repika)。Bioactive Gel Cleanser)で優しくケアしてあげたら、ファンデーションのりもよくなります。これは使ってみると、洗顔料のことをあらためて見直すかもしれません。

vol.2 吉田多希子さんが感じた体の変化

体調を通して気づいた今の自分に合う習慣

ここ5年に渡る治療、年末には3回目を終えてもまだまだいるしました。これまでは治療を通してもまだまだ、ここ八ヶ月ほどとても安定していて、ここ八ヶ月ほどとても安定していて、ここ八ヶ月ほどとても安定していて