

# オトナ世代の メイクテクニック

年齢を重ねた女性の悩みに寄り添い、若い頃とはひと味違う「オトナ世代」に似合うメイクを追求する連載です。

ファンデーション

Vol.3

## Study

### 濃淡をつけてシワ対策&スッカリ小顔に

ファンデーションは均一にせず、部分ごとに濃淡をつけるとさまざまな悩みに対応できます。スッカリ小顔に見せるには、顔の中央はしっかり塗って明るく、フェースラインはなじませる程度に。そのためには顔の中央から外側へ放射状に塗りましょう。また表情が出やすい場所を厚く塗るとたまりやすくなるので目立つため、目尻やほうれい線の周囲は薄づきに仕上げてください。

くずれが気になる人は、まず丁寧に。毛穴の中に入れ込むイメージで普段より時間をかけてみて。これからの時期、スポンジをぬらして固く絞って塗ると、肌にピタッと密着して薄づきにくくなります。

## Lesson



### 〈おもなファンデーションの種類と特徴〉

**リキッド/ナチュラル肌**を求める人に。カバー力が弱いのでシミクマが多い人はコンシーラーを!

**クッション/トレンドのツヤ肌**が作りやすく、シミなどへの対応力も。テカリやすい人はパウダーをプラス。

**固形パウダー/オイリー肌**の人に適している。カバー力はあるが厚塗りにならないよう注意。

今回の講師 福士 智子さん

「メイクアップアドバイザー」チーフマネージャー。札幌ベルエポック美容専門学校講師。短大卒業後、20年以上ヘアメイクを实践。現在もショーやCM、広告のヘアメイクやブライダルメイクなどで活躍中。



# 突然足が痛くて痛みが生じる こむら返り

## ① 症状

筋肉が突然固まって自分の意思で動かせなくなり、痛みを感じる状態を「こむら返り」といいます。筋肉が固まった状態は「(足などが)つる」と同じで、ふくらはぎ(こむら)によく起こるためにこの名前が付けられています。通常は筋肉が固まると神経がそれを緩める指令を出しますが、この機能がうまく作用しないために生じるとみられています。運動中のほか、高齢者が夜寝るときによく起こることが分かっています。

## ② 対処法・予防

症状が起こったら、つった筋肉をゆっくり伸ばします。手を使って物理的に力をかけて、反動をつけずにやさしく伸ばしましょう。ストレッチは予防にも有効です。運動や就寝前など、症状が出る前に該当部位を伸ばしましょう。マッサージも効果的です。

また、体内の水分や電解質不足が関わることが分かっています。水分をしっかり取り、カルシウムやマグネシウム、カリウムなどのミネラルは意識的に摂取を。特に夏場は脱水症状が起こりがちで、こむら返りの発生頻度も増えます。水分とミネラルの摂取を心がけておきましょう。

### 予防のポイント

- 運動前、就寝前などにストレッチを
- 適切な水分補給(運動中や夏場は特に意識を)
- 運動のあとは適度な休息
- カルシウムやマグネシウムをしっかり摂取
- ストレッチや軽いマッサージなどで日頃から筋肉をケア

## ③ 受診の目安・治療

健康な人にも起こるもので、多くの場合はあまり心配する必要はありません。頻度が多く日常生活に支障をきたしているようなら、ほかの病気が隠れている可能性も考えて、神経内科など専門医を受診しましょう。

治療においても、上記の予防策を講じる「非薬物療法」が重要となります。それでも症状が起こる場合は漢方薬の「芍薬甘草湯」が有効とされています。そのほか「筋弛緩薬」などを用いることもあります。



教えてくれたのは

札幌パーキンソンMS神経内科クリニック  
副院長 田代淳先生  
日本神経学会認定神経内科専門医

# かかとの痛みでもっとも多い 足底腱膜炎(足底筋膜炎)

## ① 症状

耳慣れない病名ですが、かかとが痛む病名としてもっとも頻度が多いのが「足底腱膜炎」。起床後すぐの歩き始めやベッドから降りて立ち上がった瞬間に痛みを感じ、しばらくすると痛みが和らいでいくのが特徴。進行するとその日のうちに痛みが再発し、外出先で歩くのがつらくなるような事態が生じます。

「足底腱膜」とは、足の裏にある膜状の腱。指の付け根とかかとの中心をつなぎ、立ったり歩いたりしたときの衝撃を吸収する「足の縦アーチ」を形作っています。この腱膜に負荷が集中して内部に小さな損傷が起き、痛みが生じるのがこの病気。長時間の立ち仕事、過度の歩行やランニング、スパイクを履いてプレーするスポーツのほか、加齢による組織の劣化も原因です。40〜60歳代によく発症します。



足の縦のアーチを形作る「足底腱膜」。足の裏を覆っています

## ② 受診の目安

思い当たる習慣や運動があれば中止し、足の裏やふくらはぎを伸ばすストレッチを行いましょ。それでも症状が改善されず、日常生活に支障をきたしているようなら整形外科を受診を。病院では、レントゲン写真やMRI画像などにより状態を確認するほか、他の病気が隠れていないかを調べます。

## ③ 治療・予防

治療は、ストレッチや足底装具(インソール)の作成、鎮痛薬などの「保存的治療」から。原因となる運動を回避できていれば、多くの場合はこれで症状が改善します。一方、仕事などで原因運動をやめられないときは、足底装具を長期的に使うことで痛みの軽減につなげます。「保存的治療」を続けても症状が改善しない場合は、治療用の機械を使った「体外衝撃波治療」をしたり、外科手術をすることもあります。

予防は、足底腱膜と下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)を意識的に動かすことや、柔らかく保つためのストレッチを。底の柔らかい靴選びも重要です。

教えてくれたのは



新札幌整形外科病院  
後藤 佳子先生  
日本整形外科学会認定整形外科専門医

# 夏の「レリゴー」を生で体感しませんか 「札幌ポップスコンサート」開催

札幌交響楽団  
http://www.sso.or.jp/

札幌交響楽団による「日本製紙クリネックス Presents 札幌ポップスコンサート」が、7月11日(水)19時から開催されます。前半はオリジナル楽曲を演奏し、後半にはゲストのMay J.さんが登場。もちろん「Let It Go」も披露してくれます。ゴージャスなオーケストラの演奏ととも

問い合わせ  
札幌交響楽団  
札幌市中央区中島公園1-15  
☎011-520-1771  
問い合わせ時間/9時30分~18時。土・日・祝日定休

ゲストのMay J.さん  
ケストラの演奏とともに響く夏の「レリゴー」に聞きほれましょう。来場者には、協賛の日本製紙クレシアよりプレゼントもあり。会場は札幌コンサートホールKitara(札幌市中央区中島公園1)。チケットは全席指定。S席5500円、A席4500円、B席3000円。道新プレイガイドほかで発売中。未就学児童入場不可。

# ゴミや家電の収集から煙突掃除、草刈りまで 「困った」に応える「便利屋さん」

春光トータルサービス

問い合わせ  
春光トータルサービス  
札幌市北区新琴似7-7-26  
☎011-769-7555  
問い合わせ時間/8時30分~18時30分。日曜定休

事務所や部屋から出る不要品やゴミの搬出にも対応可能。ゴミの種類や搬出料金については相談してください。リサイクル対象の家電4品目の収集もOK。料金の例を挙げると、冷蔵庫6000円、洗濯機5000円(搬出・取り外し料金は別途。サイズやメーカーにより料金は変動)。「困った」ときは、同店へ。料金・詳細は気軽にお問い合わせを。



同店のイメージキャラクターです