

インナーで変わる！若返る！

インナーについて、悩みを抱えている女性は多いと言われています。今さら人には聞けない悩みをここで解決していきましよう！

合わないインナー

- ・脇にバストがはみ出す・ストラップが肩にくい込む
- ・アンダーがきつくて背中にくい込む・等

インナーを見直そう

年齢とともに体型や体質は変化するため、今までのインナーが合わなくなるのは当然のことです。

ブラジャーの場合…メジャーで測ったバスト周りが若いころと同じ数字でも、カップサイズが同じとは限りません。

若いころは胸元にハリがありますが、加齢とともにペタンとしてくるのです。そうすると、カップ上部に隙間ができ

てパカパカしてしまいます。この場合、カップサイズを一つ小さくした方が綺麗な上にバストも安定します。

ショーツの場合…ショーツはヒップを丸く包み込む形が理想ですが、ヒップは加齢とともに下垂して縦長になります。

若いころに履いていたショーツの形では、ヒップをしつかり包み込むどころか下部に脂肪がはみ出してしまったため、

より広い生地が必要になります。

商品タグがチクチクする…それまでは平気だった化学繊維がかゆくなったり、下着についているタグや縫い目がチク

チクしたり、金具がヒンヤリしたりと、肌あたりが気になるってくるものです。素材にも気を遣いましよう。

つらい不調はインナーでカバーできる

ショーツの役割…体を綺麗に保つ

ショーツで一番気にしてほしい点は、クロッチ部分の素材で、汚れを綺麗に吸い取ってくれる綿がお勧めです。形も重要で、ヒップにフィットして、ずれにくいものが良いでしょう。ヒップをきちんと包みこめる大きさがあれば、冷え対策になります。

肌着の役割…保温して冷えを防ぐ

肌着は汗や汚れを吸い取り、体を温かく保ってくれるので、風邪などの病気にかかりにくくしてくれます。保温するための肌着はトップスだけでなくボトムスもあり、ヒップ周りの冷えを防ぐにはとても効果的です。

夏の肌着の役割…汗取りで涼しくさらさら

夏に肌着を着ずにシャツ一枚していると、汗が吸い取られないのでべたつくだけでなく、そのまま冷房の効いた場所へ行くと体が冷え、風邪を引きやすくなります。夏は汗の量が多く雑菌がつきやすくなるので、肌トラブルや体臭の原因になります。夏用インナーで涼しく快適に過ごしましよう。

やってみよう！ブラジャーの着け方

- ① ストラップに腕を通し、前かがみになってホックをとめる。
- ② ①の姿勢で、カップとストラップの付け根を持ち、バストをゆらゆらさせてカップに落とし込む。
- ③ 体を起こしてストラップを調整し、背中のアンダーベルトを引き下げる。



ボディサイズを測りなおしましよう

大切なのは試着をすること。でもその前に、サイズをきちんと測りましよう。ただ、サイズがわかったからといって試着せずに購入するのは危険です。たとえば、同じB75といってもメーカーやブランドによってアンダーベルトのサイズは違います。素材やデザインによって伸縮性が異なるので、着用感やフィット感も大きく変わります。

綺麗な胸をつくるブラジャーの選び方

- 目安のサイズと前後のサイズを一緒に試着して、フィット感を比べましよう。ブラジャーを着用したら、三つのポイントをチェック。
- ・肩をまわしたり腕を上げてもアンダーベルトがずれない
- ↓ ずれの場合はアンダーサイズを小さくする。
- ・カップにバストがおさまっている↓ はみ出ているようならカップサイズを上げ、パカパカするなら下げる。
- ・くい込んでいるところがない↓ あればアンダーカップのサイズを大きくする。

バストアップする効果的な着け方

- ・アンダーベルトを引き下げる…正しいバストトップの位置は、手を体の真横に降ろしたときの肩とひじの中間の高さです。アンダーベルトを引き下げる際には、引き下げすぎかな？と感じるくらいでブラはちょうど良い位置になります。
- ・バストをカップにきちんと入れる…アンダーベルトが動かないよう押さえながらバストを入れましよう。
- ・ストラップの調整を忘れずに…調整の目安はストラップの下に指を一本入れ、するする動くくらい余裕があるのが理想的です。

きつすぎると、肩に負担がかかり肩こりの原因になることも。毎日着けているブラジャーですが、ちゃんと着けることは意識しないとなかなかできません。しかし習慣にするとバストラインは見違えるほど綺麗になります。自信を持って胸を張って歩きましよう！