

2023年10月24日（火）

株式会社R'VIVO

報道関係者各位

【女性1,000人に調査】

顔のたるみが気になる、20代後半女性5割超 30代は休止符？たるみケア・対策、30代のみ過半数割れ フェイシャルのプロが教える「顔のたるみの原因と改善5」

女性にとって一般的に25歳は「お肌の曲がり角」と言われています。年齢とともに気になってくるフェイスラインのたるみ。3年に及んだマスク生活でより気になっている人もより多いのではないのでしょうか。そこで、お顔に現れるお悩みや症状にアプローチではなく、その原因を顔から読み取りその原因となる部分をアプローチして本来のベストな状態に戻すように施術する「フェイシャルレメディ®」サロンを運営する株式会社R'VIVO（ヴィヴォ）代表で「フェイシャルレメディ®」デザイナーの岩崎 るみは、25歳以上60歳未満の女性全国1,000人を対象に「顔のたるみ」について調査し、その結果に基づいた「顔のたるみの原因と改善」についてアドバイスいたします。



■ 調査概要

調査期間：2023年10月17日

調査手法：インターネット調査

調査対象：25歳以上60歳未満の女性全国

有効回答者数：1,000人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社 R'VIVO 調べ」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

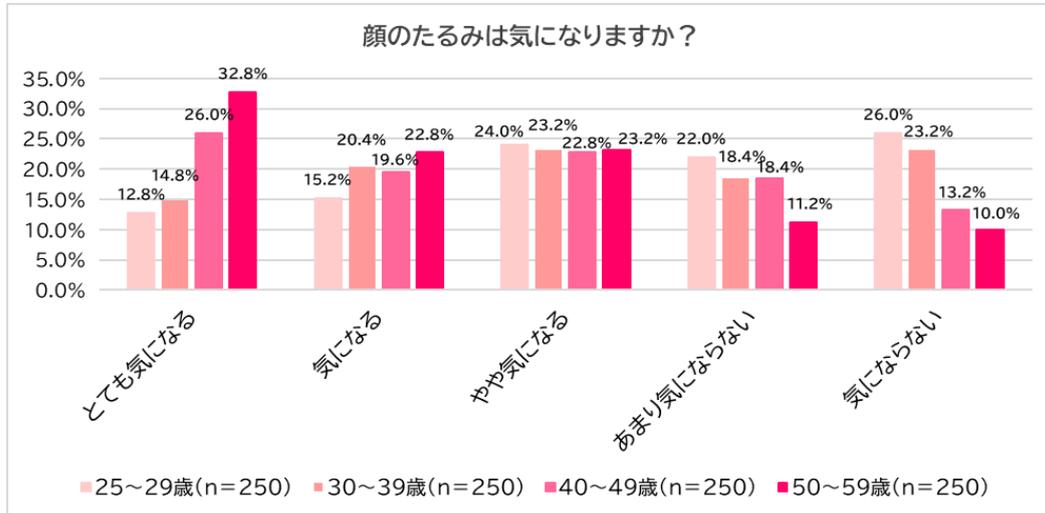
株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

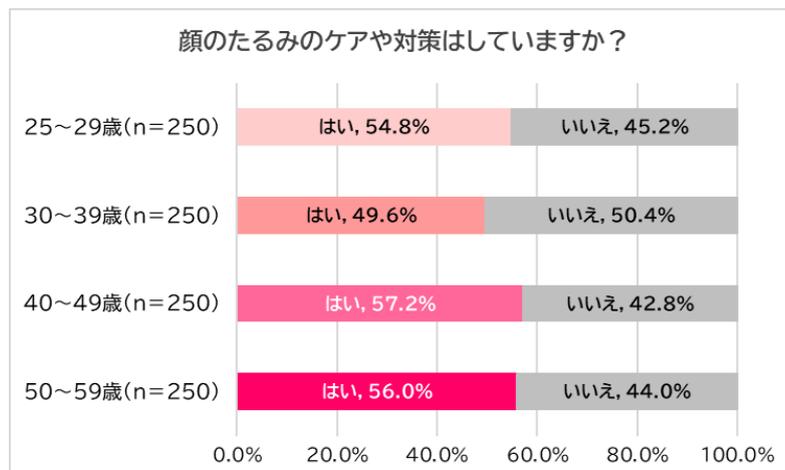
NEWS RELEASE

■ 調査結果

年代別に「顔のたるみは気になるか？」尋ねたところ、「とても気になる」（20代後半：12.8%、30代：14.8%、40代：26.0%、50代：32.8%）は30代から40代で約1.5倍も増えていること、どの年代でも気になっている人（20代後半：52.0%、30代：58.4%、40代：68.4%、50代：78.8%）の方が多くなりました。



続いて、「顔のたるみのケアや対策はしているか？」尋ねました。30代のみケアや対策をしていない人の割合が多かったが、その他の年代では過半数の人がケアや対策をしている結果となりました。



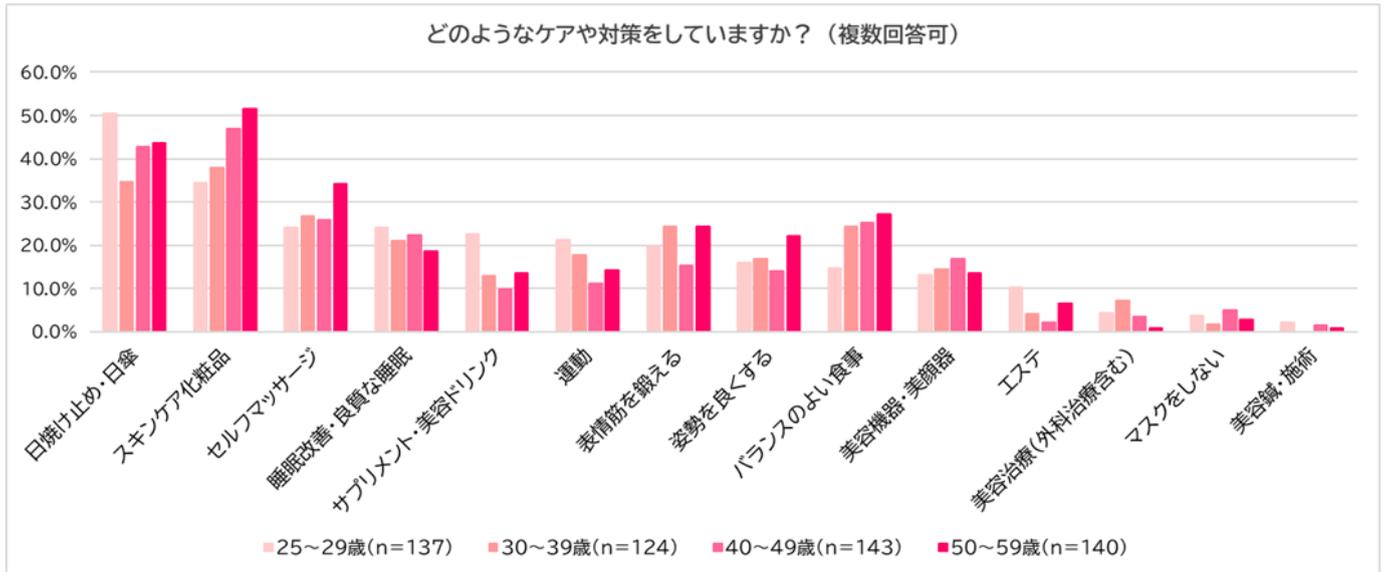
ケアや対策をしていると回答した人に「どのようなケアや対策をしているのか？」尋ねたところ、20代後半では「日焼け・日傘」（20代後半：50.4%、30代：34.7%、40代：42.7%、50代：43.6%）が最多。30代以上では「スキンケア化粧品」（20代後半：34.3%、30代：37.9%、40代：46.9%、50代：51.4%）が最多となり、年代が上がるにつれ使用している人の割合も多くなっています。また、美容治療やエステよりも睡眠改善や姿勢を良くする、バランスのよい食事など、自分の意識次第で気軽にできるケアや対策をしている人が多い自宅でできるケアや対策をしている人が多いようです。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com



■「フェイシャルレメディ®」の開発者・岩崎るみが教える「顔のたるみの原因と改善5」

顔のたるみは老化現象の一つです。しかし、顔のたるみがないと若々しく見え、自己肯定感も上がるため、たるみを改善することによって心理的にも変わってくる場合があります。そこで、なぜたるむのか？どうすれば改善できるのか？についてアドバイスします。

顔のたるみの原因

最近では、スマホを見る時の姿勢により老化が悪化するとされています。うつむいた姿勢でスマホを使用し続けて首が前に出ている「スマホ首」という状態になると、首の後ろが引っ張られ、首の後ろの筋肉が固定されてしまっているため、顔の皮膚が下に引っ張られて、たるみを増長させてしまいます。姿勢はとても大事です。前かがみになっていたり猫背になっていたりするとより顔がたるみやすくなるので注意してください。



また、マスクも原因の一つです。顔の筋肉の発達や引き締めに関係する他、マスクをしていると表情筋をあまり動かさないため、筋肉の動きが低下してしまいたるみややすくなります。このように現代的な姿勢やマスクの着用が衰えを引き起こしているのです。

その他一般的な原因は、紫外線・乾燥・筋肉・酸化・糖化・ストレス・むくみ・脂肪です。酸化はストレスによって引き起こされます。ストレスを抱え過ぎてしまうと、むくみの原因にもなります。顔のむくみを放っておくと、顔に溜まった水分の重みで下に落ちてしまいます。皮膚が老化しているわけではないたるみもむくみが原因です。フェイシャルレメディ®で私たちが行っているマッサージでは、まずむくみを取ることを重要視しています。余分な水分を省くだけでなく、たるませないようにするためには、むくみを取ることも大事です。だからと言って、お肌の水分量が減り過ぎてもたるんでしまいます。皮膚の組織に水分を与え、水分をキープできるお肌にするのが重要です。

顔のたるみ改善① お肌の知識

ベッドをイメージしてください。ベッドの一番上にマットがあり、その下にコイル（スプリング）、その下に土台となるベッドフレームがあります。これをお肌の状態にあてはめると、マット＝表皮、コイル＝真皮層、ベッドフレーム＝皮下組織となり、お肌全体を支えています。この3つの状態をベッドでイメージしてみると、マット（表皮）が沈んだりたるんだりしている状態は、コイル（真皮層）が支えられなくなっているからです。真皮層は、コラーゲン、エラスチン、ヒアルロン酸という成分によって支えられています。真皮層の状態が悪くなるとたるむのです。これらの成分を作り出す線維芽細胞という肌細胞がダメージを受け老化・劣化が加速しないよう、（紫外線・乾燥・筋肉・

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com



NEWS RELEASE

酸化・糖化・ストレス・むくみ・脂肪・姿勢・マスクなどの）老化の原因をブロックしていくことが大切です。

コラーゲンやエラスチンはタンパク質の一つです。糖化はタンパク質を変性してしまいます。そのため、甘いものや炭水化物などの糖質を摂り過ぎると真皮層の繊維質にダメージを起こしてしまうので気を付けましょう。糖質をたくさん摂っている人の多くは、お肌がたるんでいます。お肌のハリを出すためにもタンパク質をしっかり摂りましょう。

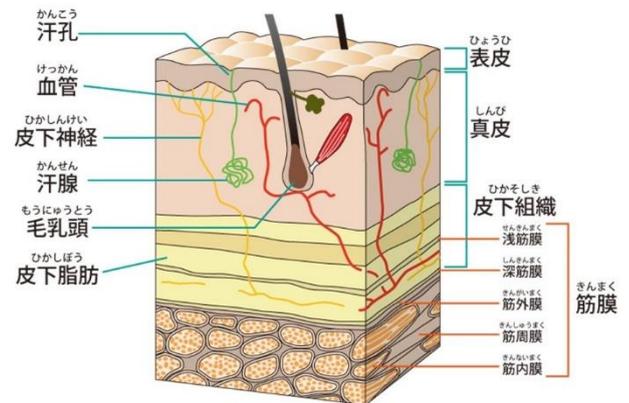
酸化は、細胞にダメージを与える活性酸素（細胞のサビ）を引き起こし、老化だけでなく病気の原因にもなります。酸化を防ぐためには、ビタミンACE（※1）を意識して摂ることが大切ですが、ビタミンをたくさん摂っているからお肌が綺麗になったり、若返ったりすることはありません。炭水化物・脂質・タンパク質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂ってこそなので、偏らないようにしましょう。酸化には、ビタミンACE+ポリフェノールが良いので、色の濃い野菜をしっかり摂るようにすると良いです。

※1 ビタミンACEとは、β-カロテン（ビタミンA）、ビタミンC、ビタミンEの抗酸化3大ビタミンのこと。



顔のたるみ改善② 脂肪の重要性

過剰な運動や激しい筋トレも活性酸素を引き起こしてしまうのでやめましょう。やり過ぎると、体を酸化させてしまい老ける原因になります。また、体の脂肪を落とすと、顔の脂肪も落ちてしまいます。顔の脂肪が落ちると、皮下組織（脂肪層）の下にあるSMAS（スマス）筋腱膜の筋腱膜と靭帯が紫外線や酸化・糖化により衰え、真皮層や表皮を支えられなくなるため、フェイスラインの歪みや崩れに繋がり、たるんでしまいます。たるみの一番の原因は、脂肪が衰えてくること。支える脂肪はとても重要なので、あまり落とさないようにしてください。



顔のたるみ改善③ 表情筋

普段から表情筋が鍛えられている人は、筋トレや減量をやり過ぎても顔がたるみません。表情筋が鍛えられている人というのは、豊かな気持ちで生きている人のこと。不平不満があるため、顔の筋肉が常に下に引っ張られている、口角が下がっている、楽しくない時の表情筋を使うなど、感情が豊かでないと顔は動きません。つまり、顔の筋トレができていない状態なので、様々なことに気を付けても結局たるみの原因を起こしてしまいます。また、笑いジワを気にして笑わない人もいますが、笑いジワはキュートな表情筋になるので、できるだけ笑いましょう。但し、愛想笑いはNGです。

顔のたるみ改善④ 紫外線対策

紫外線A波（UVA）はたるみの原因になります。もし日焼けしてしまったら、たくさん寝てください。活性酸素を除去するために、良質な睡眠は何よりも勝ります。また、ビタミンCを小分けして飲むのもオススメです。一気に摂るのではなく、非常に少量をこまめに摂ると良いです。

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

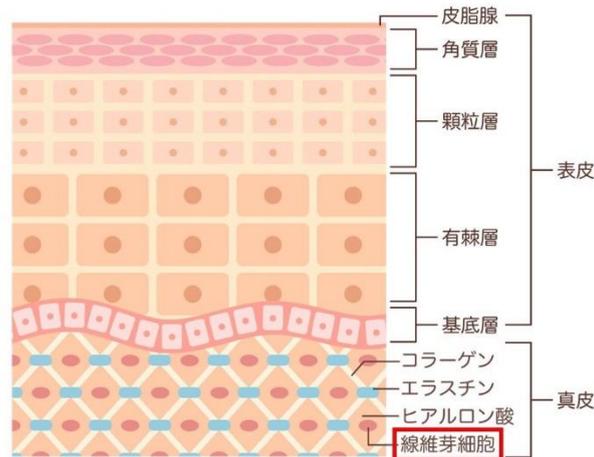
NEWS RELEASE

顔のたるみ改善⑤ 間違ったケアに注意

間違ったマッサージを続けている人はたるみやすいので注意してください。皮膚と筋肉の組織の形と動きをきちんと理解してマッサージしないと、要らないところにシワを作ったりします。見様見真似で適当なマッサージや知識のないエステシャンの施術を受けるなどは絶対にやめましょう。

たるみの根本原因は線維芽細胞が活性化していないこと。そのため、たとえ美容整形で表面だけ整えたとしても、根本を改善していかなければ、美容整形をやり続けなければなりません。

日頃からできることはたくさんあります。意識や行動を変えて綺麗になりましょう。



■「フェイシャルレメディ®」とは

フェイシャルレメディ®とは、予防医学を目的とした新しいフェイシャルエステのトリートメント手技のこと。機械や薬品などを一切用いずにハンド一本で行う顔への施術方法です。

開発者の岩崎は、その人の心身体すべてがお顔に集結していると考えます。体内環境、骨格筋肉、性格、思考、感情、クセ、生活習慣、そして様々な体の不調和の原因を根本から改善する。体のすべてを本来のあるべき正しい状態に戻し、自己治癒力を高め自分で健康美をキープできるようにします。

■フェイシャルレメディ®とフェイシャルエステの違い

一般的なエステティックフェイシャルでは、お肌のコンディションを整える、ホワイトニング、しわ、たるみなどのアンチエイジングケアや小顔・リフトアップが今や当たり前になっています。

フェイシャルレメディ®ももちろんすべてのエステティック技術をベースとし、さらには見た目だけならば一瞬にして完了します。ただ、リフトアップした、小顔になった状態をどれだけ継続できるかということももっと大切。お顔に現れるお悩みや症状にアプローチするのではなく、その原因を顔から読み取り、原因となる部分をアプローチして、本来のベストな状態に戻すように施術していきます。なぜなら、表面の改善だけでは実は何も解決できていないからです。

顔の中には、すべてのご自身の健康と美容に関するものが兼ね揃っています。世界に浸透している補完医療の必要不可欠な部分を試行錯誤でブレンド・アレンジし、画期的なフェイシャル施術法を考案しました。そのため、このフェイシャルレメディ®を受ければ受けるほど、心身健康に導かれて、そこから美しくなることができます！

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail：kimura@ebichoco.com

NEWS RELEASE

■ 岩崎るみプロフィール

1974年、兵庫県生まれ。延べ4万人のフェイシャルエステで顔に触れてきた実績を持つ
エステティシャン。

株式会社R'VIVO 代表取締役。一般社団法人フェイシャルレメディ協会 代表理事。
高校卒業後、重度のアトピー性皮膚炎で毎日のように内服・塗布していた薬のリバウン
ドに苦しみ、2年間寝たきりを経験する。そのことから、治療のために学び続けた健康美容の
知識と経験を生かすべく美容関連の仕事につきたいと考え、大手エステティック会社に転職
しエステティシャンに。その後、独立。現在は、神戸市内に店舗とスクール兼セミナールームの
スタジオの2店舗を持ち、施術者、スクール講師として活動する2法人の経営者。

予防医学、脳科学、心理学、東洋医学の知識を用いて、フェイシャルエステティックのタッ
チ理論に基づいて技術アレンジをした「フェイシャルレメディ®」「クレンジングマスター®」を開発
し、予約のとれないエステティシャンとして、メディアに多数掲載。

動員数8万人、日本最大級の美容見本市「beautyworld JAPAN」のメインステージ講演講師（連続7回登壇）や「2020ミ
ス・ジャパン ビューティキャンプ」「2021ミス・ジャパン ビューティキャンプ」講師の経歴を持つ。

著書に『健康美人の作り方』（フレグランスジャーナル社）がある。

また、2023年4月にはYouTubeチャンネル『るみ先生のマインドエステ』を開設、同年11月12日（日）23:00～放送の
「BOSSのプレゼン」（テレビ埼玉）に出演予定。

YouTube : <https://www.youtube.com/@rumi-iwasaki/featured>

URL : <https://iwasakirumi.com/>



■ 会社概要

商号：株式会社R'VIVO（ヴィヴォ）

所在地：兵庫県神戸市中央区三宮町1-4-11-5F

代表者：代表取締役 岩崎るみ

設立：2018年3月6日

資本金：5,000,000円

事業内容：エステティックサロンの経営、美容関連事業の経営に関するコンサルティング、
美容関連医業に関する教育及びスクール運営、ビジネスコンサルティング、化粧品メーカー販売

本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社 R'VIVO PR事務局

株式会社えびラーメンとチョコレートモンブランが食べたい

担当：木村 E-mail : kimura@ebichoco.com