



みんな大好き、きれいなカラダ



モテる男の メンズ美容

愛される男に欠かせない“清潔感”。

それがあれば、9割の女性の第一関門を突破していると言っても過言ではない。

つつい気が緩んでしまうベトナムだからこそ、自分のカラダを気にするだけで、
与える印象に雲泥の差が生まれる。今こそ男性諸君も、己の美しさに磨きをかける時!

HAIR REMOVAL 脱毛

ヒゲに始まり、すね毛や胸毛まで 最近はVIOまで流行っている

今や男性も脱毛をする時代。手入れを楽にするためのヒゲ脱毛が一番人気で、ピキニラインや肛門周りなどの陰部周辺のVIO脱毛も密かに需要が高い。すね毛や胸毛の濃さに悩んでいる人も、1度トライしたらその良さに感動するに違いない。

HANOI



日本人スタッフ
石川絵美さん

「ベトナム人男性は力強さをアピールしたい傾向があるため、剃毛することはほとんどないようですが、日本人男性は清潔感を大事にする人がどんどん増え、エステだけでなく脱毛に通う男性も多いです。男性は毛がしっかりしていて量もたくさんなので、脱毛をする事で毎日のお手入れも楽になります。足の脱毛は、個人差はありますが、2週間～1ヶ月の間隔をあけて6回ほど施術を受けるのがおすすめです」

ムダ毛処理が当たり前の時代に すね毛脱毛で涼し気な膝下をアピール

日本式、日本製にこだわったスパ「ブルーム」。日本人男性客の割合が全体の約20%を占める。30代が特に多く、脱毛やフェイシャル、痩身などを受ける人が多い。太ももから足の指まで行う「足脱毛（全体）」は最も人気の高い脱毛メニューの1つ。なお、男性のVIO脱毛は受け付けていない。

ブルーム / Bloom

75 Ba Trieu St., Hai Ba Trung Dist., Hanoi
034 288 5588 (日本語) 8:20 ~ 20:30
【足脱毛（全体）】50分235万VND、【両腕脱毛（全体）】50分185万VND、【お腹脱毛】45分125万VND、【背中脱毛】45分125万VND
@bloomspaxd http://bloomspa.com.vn
※ほか市内に4店舗

足脱毛（全体）の施術の流れ

① シェービング



丁寧に剃っていくので自己処理はしなくてOK。肌が傷つかないようにパウダーを使用し、まずは足の表側から。カミソリは使い捨てで清潔

② ジェルを塗布



太ももから爪先までの毛を全て剃ったら、ジェルをたっぷり塗りたい。光照射で火傷しないようにするため、ジェルはひんやりと冷たい

冷たさに思わず
ビクッ!

③ 照射



光照射の機械は日本製。照射の光が強いため、目にタオルを被せてから開始する。足全体に照射していくが、熱さはほとんど感じないので安心

④ クーリングして終了



照射が終わったらジェルを拭き取り、熱を持った肌の乾燥を防ぐために仕上げ用の化粧水を足全体に染み込ませていく。表側の次は、裏側の脱毛を行う

日本製
化粧水

思わずクセになる
ツルツルさ

体験した編集者Aの感想

「脱毛は苦勞するイメージがありましたが、思ったより熱くなく、痛みもなく、これなら何度受けてもいい！ ただ次の日になると生えてきてチクチクするので、ある程度の頻度は必要かなと思います」

BEFORE



AFTER



HCMC

面倒くさがりが激減し 若返りも期待できるヒゲ脱毛

日本でも馴染みの「湘南美容クリニック」のベトナム院。日本人が常駐し、安心してカウンセリングが受けられるのも魅力の1つ。同院の脱毛は「医療脱毛（ロングパルスヤグレーザー）」で、肌表面にダメージを与えずに毛根にのみ反応するため、安全に施術できる。ヒゲは、形をデザインした脱毛も可能だ。

湘南美容クリニック / SBC

230 Nguyen Dinh Chieu St., Dist. 3, HCMC
093 830 7155 (日本語) 9:00 ~ 19:00
【メンズヒゲセット脱毛】6回980万VND、12回1680万VND、【ウルトラリフトダブル】1600万VND
@ShonanBeautyClinicVietNam
www.sbc-vn.com

「ヒゲ脱毛は剃毛のダメージが減り、青ヒゲがなくなることで若返りにも繋がります。ベトナム院を来院される方は30～50代が多く、リフトアップレーザーや注射など手軽な若返り施術やAGA治療（男性薄毛治療）を受ける方が増えています。ベトナムは紫外線が強くシミやシワにもなりやすいため、普段のケアはもちろん、クリニックでの定期的なケアを効果的に取り入れてください」



富山正行医師

ヒゲ脱毛の施術の流れ

① シェービング&マーキング



少しでも毛が伸びていると火傷の恐れがあるため、剃り残しがある場合には照射前にシェービングし、正確に照射するためにマーキングを行う

② 麻酔クリームを塗布



ヒゲ脱毛の場合のみ、麻酔クリームを塗布シラップでカバーする

③ 照射



目を保護するためにアイマスクを装着。照射時はなるべく痛みや熱感を軽減するため、アイスノンで冷やしながら照射していく

④ クーリング&軟膏を塗布



ヒリヒリ感、熱感を軽減するために照射後はクーリングを行い、赤みなどの肌のトラブルを軽減するため、炎症止めの薬を塗布

体験したMさんの感想

「脱毛した後、3週間くらいは面倒くさい朝のヒゲ剃りをせずによく、かなり快適でした！ ラク！」

湘南美容クリニックには こんなメニューも!

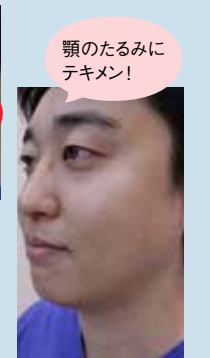


顔のたるみに 危機を感じたら ウルトラリフトダブル

目的の場所を超音波でピンポイントに加熱するHIFUという種類の治療法。SMAS筋膜へ点状の熱ダメージを与えることで、加熱されたコラーゲンが縮み即時的なリフトアップ効果がある。その後、2～6ヶ月にわたリコラーゲンの循環が起り、皮膚に弾力が生まれ、たるみが改善される。



BEFORE



AFTER

顔のたるみに
テキメン!

ぶっちゃけた 女性のホンネ



汗の臭いは
とても嫌だ

● 胸毛はなあ……。夏場は暑くて剃ってた人がいて、チクチクがTシャツを貫通して嫌だった

● 口元重要！ 歯並びは仕方ないけど、歯がないとか、歯が黄色いとか気になるし、唇カサカサもひいてしまう

● とりあえず、肌がきれいな人は印象いい!

● 毛深いよりは薄い方が好き

● ヒゲが青いのはイヤだー 泥棒みたいなのもイヤだー

● 爪が長い人、小指の爪だけ長い人は…、絶対鼻か耳ほじってるって思ってる

● 手が汚いのはアウト

SKIN 肌

ニキビ跡、シミ、シワ、たるみ つるんと明るい肌は正義

実は結構チェックされているのが、男性の肌。男性が女性の肌に厳しいように、ニキビ跡やシミ、シワがないつるんとした肌が女性にも好まれるようだ。ゴルフを嗜む人が多いベトナムでは、紫外線によるダメージを思ったより受けているため、プロの力に頼るのが賢明だ。

HCMC



ゼネラルマネジャー
頼所彩さん

「昔以上に男性が外見に気をを使うようになってきているようです。“清潔感”を大切にされる方が増えていき、女性からも求められていると思います。目鼻立ちが整っていても、ニキビによる肌荒れやシミ・シワはマイナス印象に繋がるので、フェイシャルケアで肌の新陳代謝を促し、ニキビの原因となる毛穴のつまりを改善することが効果的です」

ニキビ跡に効く 肌再生ハーバルピーリング

フェイシャルケアを中心に、ボディ、光脱毛も行っているエステサロン「マユスパ」。ニキビやニキビ跡、アンチエイジングなどあらゆる肌トラブルを助けてくれる。来週後の肌トラブルや日差しによるエイジングに悩む人は、30～40代の男性に人気のニキビケア「ハーバルピーリング」や、角質を落とす「ディープクレンジングフェイシャル」がおすすめ。

マユジャパニーズエステティックスパ MAYU Japanese Esthetic Spa

📍 25/4 Nguyen Binh Kiem St., Dist. 1, HCMC
☎ 092 306 6866 🕒 10:00～21:00 📺【ハーバルピーリング】1回159万VND、【ディープクレンジングフェイシャル】60分69万VND
📱 @MayuEsthetic http://mayuspa.com

ハーバルピーリングの施術の流れ

① 毛穴のディープクレンジング洗顔



しっかり汚れを落とし、ハーバルパウダーの吸収率を高める

5種のビタミン、3種のセラミド+aナノカプセルなどをたっぷり含んだ抗酸化クレンジング剤、洗顔料で酸化した皮脂を落としながら、デコルテまでケア

② ハーブパウダー塗布&デコルテリンパマッサージ



水で溶かした天然由来のハーブパウダーを塗り、ラップでカバーして浸透させる。その間、デコルテの経路リンパマッサージで、ニキビの元となる老廃物を排出

③ CO2洗顔&鎮静



冷たいタオルで肌の火照りを鎮静

CO2洗顔で肌のターンオーバーを促しつつ中和して拭き取ったら、保湿、美白、毛穴引き締め、汚れ除去など1人ひとりの肌状態に合わせたマスクでパック

④ イオン導入&クーリング



深層部までハーバルパウダーの成分が行き届くよう、イオンの力で美容有効成分と共に肌へ浸透させる

⑤ 肌を整える



肌を保護するローションとバイタルモイスチャークリームで日焼け止めを塗布し、肌の状態を整えて終了

毛穴の奥の奥までスッキリ! ディープクレンジングフェイシャル

ニキビができてしまいがちな人にはこちらもおすすめ。フェイシャルデトックスの極みとも言える、溜まった汚れをきれいに落とすコース。運動で汗をかいた後や旅行後などが効果的だ。



ぶっちゃけた 女性のホンネ



● 毛はピンセットとカミソリでどうにかなるんだから、気にしてほしい

● 会社の先輩のワイシャツの脇が黄ばんでいた。見る目が変わってしまった

● アンダーヘアがズボンからはみ出てるのを見ると、「うわ」と思ってしまう

HANOI

シミ、たるみに効く2Bバイオトリートメント

シミやたるみが気になる人は、トータルビューティーサロン「デコラ」の「2Bバイオトリートメント」にトライしよう。100%オーガニックのピーリングで、施術から2～3日後には老化角質の剥離が始まり、剥け終わった後には見違えるように肌がきれいになる。また、もみあげの形にもこだわった頬だけの脱毛など、希望に沿った脱毛も行っている。

デコラ / Decora

📍 45 Pham Hong Thai St., Ba Dinh Dist., Hanoi ☎ (024) 3652 5566
🕒 【エステ】9:00～20:00、【ヘア】10:00～21:00
📺 【ヘア】第2月曜、火曜 📺 【2Bバイオトリートメント】480万VND
※2019年4/30(火)まで300万VNDキャンペーン実施中!
📱 @decoratotalbeauty.vn



「ハノイは1年を通し暑い時期が多いです。男性はゴルフをされる方が多いせいか、シミ、たるみに気にされる40～50代の利用が増えています。ほかに、最近では脱毛メニューも人気です」

エステ担当
清水裕美子さん

2Bバイオトリートメント施術の流れ

① クレンジング

全体的にホコリ汚れや化粧などを落とす

② ゴマージュ

角質を優しく落とす(施術後3～4日ぐらいの剥離中の写真)



③ バイオトリートメント

植物プランタをハンドによってマッサージ、肌の奥に入れ込んでいく



④ 鎮静パック

肌を鎮静させる

⑤ 仕上げ

化粧水、美容液、保湿クリームで仕上げる。日中の場合はUVクリームも塗布する



続けると、シミやそばかすがどんどん薄くなっていく



「日本では肝臓を温めることで代謝を活性化させ、ダイエット効果を得られると言われています。また、汗をかきやすくなる、顔色が良くなる、体臭がなくなるなど美容効果も期待できます」

オーナー関口静さん

“飲みニケーション”で荒れがちな内臓 肝臓デトックスで肌を明るく

日本式エステサロン「エンビューティー」では、日本の最新美容と健康にこだわり、ハノイの気候、そして日本人の肌質・体質に合わせた施術メニューを提供。「肝臓デトックス」は、疲れがちな肝臓をやさしく労わりつつ男磨きもできる。

エンビューティー / En Beauty

📍 79 Trieu Viet Vuong St., Hai Ba Trung Dist., Hanoi
☎ 086 663 0969 🕒 9:00～20:00 📺【肝臓デトックス】30分30万VND
📱 @reagehanoi https://japan-beauty-style-en-beauty.com

肝臓デトックスとは?

肝臓に漢方温泥トーンヌールを貼ることで、漢方成分が肝臓を温めながらデトックス。肝機能を活性化し、代謝をあげる。



● 肌がきれいな人を見ると、パーツはそんな良くなくてもそれだけがかっこよく見える

● 近くに座った時に口臭がきついとツライ。その後、距離をとってしまう…。ごめん

● イケメンでも、歯の真ん中がヤニで黒ずんでいるのはキスするのがツライ

● 夏の暑い時期のエレベーターやタクシー内に漂うワキの臭い、サイアク

● 黒いスーツに白いフケが付いているのには近づきたくない～

年齢とともに加速する黄ばみや着色 見惚れる笑顔は白い歯から

面と向かって話している時に、きれいに並んだ白い歯が覗くと思わずキュンツとしてしまう女性が多いもの。虫歯や歯周病などの症状がないと歯医者を訪れない人が多いが、「歯をきれいに整える」ことを目的に訪れるべし。

審美歯科とは？

歯や口元の美しさに焦点をあてた歯科治療のこと。白く美しくするホワイトニングや、銀歯をセラミックに変えて見た目や色をきれいにするセラミック治療、歯並びを整える矯正、インプラントまで多岐にわたります。ほとんどのケースで見た目の美しさだけでなく、機能的にも改善します。

こちらの先生に
聞きました！

さくらクリニック

松岡奈々先生

ウエストコースト
インターナショナル
デンタルクリニック

松本瑞代先生

クリーニング

松岡 歯石や着色をとることで本来の歯の輝きを取り戻し、歯周病を防ぐ役割があります。

松本 汚れ、歯石を除去するため、見た目に美しくなるほか、歯周病や口臭予防にもなります。定期的なクリーニングは、口腔内を清潔に保て、虫歯の早期発見にも繋がります。

ホワイトニング

松岡 歯を白くするのがホワイトニングで、歯科医院で行うオフィスホワイトニングは、大体1回1時間かかります。ホームホワイトニングは自宅でご自身でやってもらうホワイトニングで、こちらのほうが後戻りがゆっくりで、白さをキープできるためお勧めです。

松本 “ハリウッドスマイル”と言われるくらい、白い歯の笑顔はとても魅力的です。歯が白いだけで若々しく、清潔な印象を与えることができます。

矯正

松岡 外見の改善に大きなメリットがあるだけでなく、噛み合わせの改善、また性格をポジティブに向かわせるといった傾向もあるとされています。

松本 矯正の効果は、見た目の美しさの獲得、機能性の向上、ブラッシングのしやすさなど数えきれません。治療法は大きく分けて2つあり、従来のワイヤーを使うものと、見えない矯正と呼ばれるマウスピース矯正です。症例によってはマウスピースよりワイヤーのほうが良いケースもあります。時間がかかるので、早めに始めるのがおすすめです。

日頃のケアが第1の基本 欠かせないクリーニング

歯垢（プラーク）が多い時は、まず歯ブラシで歯垢を取り、その次に超音波スケーラーという機器などを用いて歯石を取ります。その後、専用のペーストを使い着色を除去。エアフローパウダーを噴射する機器を使うこともあります。あまりに多量に歯石や着色が見られる場合には、2回に分けて処置することもあります。日常生活の中で着色して

しまった茶渋やコーヒー、タバコのヤニによる歯の茶色みが落ち、歯石除去による口臭予防も期待できますよ。



木下佳都栄院長

問診の際に歯石や着色、口臭の有無、あるいは昔に詰めた銀歯や差し歯の色の変色など気になる点をうかがいます。その後、口内全体のチェックと、X線や口腔内写真撮影を行い現状を一緒に把握。その上で、必要な精密検査治療等の説明を行い、実際のクリーニングへ進みます。クリーニングは歯石の除去から始まり、次にエアフローと呼ばれる特殊な機器で歯垢や着色を除去、最後にトリートメント効果のある

クリームを使って表面を磨いて終了です。歯石や歯垢がたまるとう臭もきつくなりがちで、3ヶ月に1回のペースで定期的に除去することで口臭を予防できます。



内田結貴院長



ハノイ三国歯科 Mikuni Dental Clinic Hanoi

8F, Lotte Center, 54 Lieu Giai St., Ba Dinh Dist., Hanoi
☎ (024) 7300 6480 / 090 467 7168 (日本語専用) ☎ (月～土曜) 9:00～13:00 / 14:00～18:00
📅 日曜、祝日
📄 【クリーニング】110万VND、【ホワイトニング】300万～400万VND、【マウスピース矯正】8000万～1億2000万VND
http://hanoi-mikuni.com

スマイルデンタルセンター Smile Dental Center

SH-16 Panorama, 173 Ton Dat Tien St., Dist. 7, HCMC
☎ (028) 5413 6634
☎ (月～金曜) 9:00～18:00、(土曜) 8:00～17:00 📅 水曜
📄 【クリーニング】184万VND、【ホワイトニング】380万VND、【矯正】4500万VND
📄 @SmileDental.vn

1人ひとりのニーズに合わせた ホワイトニングケアで歯を輝かせる

2つのホワイトニングがあり、オフィスホワイトニングは、まず薬剤がしみないようにジェルを塗り、歯肉を保護するペーストを塗布。そして、薬剤を塗りこみます。もう1つのホームホワイトニングでは、口に合うよう型をとったマウスピース



松岡奈々先生

に薬剤を入れ一定時間放置。これを毎日、もしくは1日おきに1～2週間続けます。ホワイトニング後はタバコ、コーヒー、赤ワインなど色の濃い食べ物、飲み物は控えてください。



松本瑞代先生

3種類の方法があり、ホームホワイトニングはカスタムトレーを作って自宅で行っていただく方法、オフィスホワイトニングは当クリニックで特別な光とジェルを使って1時間ほど施術する方法、最後にアルティメットホワイトニングは療法を併用する方法です。最適な方法をお選びいただけます。また、当クリニックでは顔の表情と口元のバランス、歯並びの調和を分析し、固有の「口元の美」「笑顔」を患者様、歯科医師、技工士がチームとなって一緒に創造していくスマイルデザインという治療コースもご紹介します。

矯正方法も今や多種多様 セラミック治療にインビザライン矯正

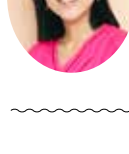
ベトナムをはじめ東南アジア諸国ではセラミックによる「歯の美白」「歯の矯正」、いわゆるセラミック矯正といったものが大流行していますが、当院では何よりも天然歯を大切に、自身の歯を削らずに歯並びを治すワイヤーやマウスピースを使った「歯列矯正」を第1選択としています。ただ、生まれつき歯の色が黒ずんでいたり、変色したりしている場合や、強いコンプレックスがある方で歯列矯正やホワイトニングでは審美的な改善ができない場合もあります。セラ



ミック治療は、まず口腔内写真を撮影し模型を採得。費用やワックスアップによる形態の説明などカウンセリングを行った後、仮歯セット、印象採得、本セットと進めていきます。

中川翔太院長

インビザライン矯正は、透明のマウスピースによって歯を移動させるという最先端の治療です。コンピューターによる3D解析の能力が発達し、人の口腔内を3次元的に再現し歯の動かし方を計測できるようになりました。レントゲン検査、セファロ撮影という特殊なレントゲン検査、口腔内写真、顔の写真、上下の歯の型取りが必須で、これらのデータを解析し、治療の最初から最後までマウスピースを全て作成し渡します。自己管理しながら担当歯科医に通院が必要ですが、引越などをしてでも当治療を行う歯科医院で続けることが出来ます。



平山恵理子先生

簡単にできる セルフケア



デンタルフロス

ドラッグストア「ガーディアン/guardian」のオリジナル商品。10m仕様のデンタルフロスが4個付き3万3500VND。小分けになっているので持ち運びにも便利



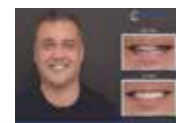
マウスウォッシュ

「リステリンクールミント/Listerine Cool Mint」(250ml/5万7000VND) などが有名。口内の細菌を殺菌してくれ、口臭予防にも効くとされる



さくらクリニック (歯科) Sakura Dental Clinic

65 Trinh Cong Son St., Tay Ho Dist., Hanoi ☎ (024) 3718 2000
☎ (月～金曜) 9:00～13:00 / 14:00～18:00、(土曜) 9:00～13:00
📅 日曜
📄 【クリーニング】140万VND、【ホワイトニング】180万VND～、【矯正治療】2300万VND～
https://sakurahanoi.com



スマイルデザインの一例

ウエストコーストインターナショナル デンタルクリニック Westcoast International Dental Clinic

GF, Norfolk Mansion, 17-19-21 Ly Tu Trong St., Dist. 1, HCMC
☎ 093 524 2820 (日本語)
☎ (月～金曜) 8:30～20:00、(土・日曜) 9:00～17:00 📄 【セラミッククラウン】約1120万VND (485USD)、【ホワイトニング】約220万～600万VND (95～250USD)、【矯正】約5800万～1億2700万VND (2500～5500USD)
※USDを基準に当日為替レートで換算
※ほかホーチミン市タオディエン、ハノイにもあり



なごみデンタルクリニック Nagomi Dental Clinic

2F, Indochina Plaza Hanoi, 241 Xuan Thuy St., Cau Giay Dist., Hanoi ☎ 090 476 8018 (日本語)
☎ 曜日によって異なる
📅 火曜午前、木曜、日曜午後、祝日
📄 詳細は問い合わせを
📄 @nagomidental
www.nagomidental.com



水口インプラントセンター Mizuguchi Implant Center

4B Tran Hung Dao St., Dist. 1, HCMC ☎ 096 402 4088
☎ (月～土曜) 8:00～19:00、(日曜) 8:00～12:00
📄 【クリーニング】1回188万～235万VND、【ホワイトニング】1回822万VND～、【矯正】1億1750万VND～(個人差あり、事前に検査料別途あり)
📄 Mizuguchi Implant Center
HCMC - Vietnam

現在、世界中に
広まっている新
しい矯正治療

ぶっちゃけた
女性のホンネ



太ってきたのにパツパツのスーツを着続ける人！新しいの買え！

● 髪も短めが清潔感あってよい♡

● シャツの首、手首周りが汚れてるのはひく

DETAIL 細部

整えられた爪先、印象の良い美姿勢 ココまで気にする男はひと味違う

女性からは驚くほど細かいところまで見られていると意識したほうがいい。だからこそ、ちょっとした気遣いやケアで何倍も好感度が上がることもある。手先、足先、顔の細かいパーツまで気にして、“清潔感”アップを狙おう。

デキる男は 背筋が伸びている

猫背や姿勢を矯正し、第一印象を明るく



腰痛や座骨神経痛など通常の整体に加え、骨盤矯正や猫背など姿勢改善も行っている「ハノイ整体院」。姿勢が良いと自然と明るいイメージを与え、第一印象もアップ。姿勢をコントロールしているのが脳・神経系であるため、本院ではカイロプラクティックで調整している。また、イスやソファに座る時の姿勢の悪さや、スマホを見るために下を向きがちになる習慣などには普段から気をつけたい。

ハノイ整体院

80 Phan Ke Binh St., Ba Dinh Dist., Hanoi
☎(024) 3823 5777
🕒11:00 ~ 21:00 📅水曜
📍【初回】140万VND、【2回目以降】100万VND
📧@hanoiseitai www.hanoi-seitai.com



出ると臭うならば、
防いでしまえ!

デオドラント

「ニベアメンクールパウダー／
NIVEA MEN Cool Powder」
6万5000VND

汗には近づきたくないけど、頑張ってケアする姿は好印象

汗ばんでいるねっとりした髪や、肌は「うわっ」てる

汗をかきやすい南国生活では、必須のデオドラント。さっと塗れるロールオンタイプや、お馴染みのスプレータイプなどいろいろあり、用途や好みによって使い分けたい。海外で販売されている製品は比較的強力なものが多く、効果が期待できるが、香りが強い。

ドラッグストアやスーパーなどで販売



伸びるならば 切るしかない 鼻毛カッター

参考価格38万9000VND

いつの間にか鼻毛が伸びているのは、ベトナム在住者のあるある事情。そんな時には、パナソニックの鼻毛カッターER-GN30-K453でお手入れしよう。耳の毛のケアもできる優れ物。

ベトナム全国の代理店で販売
www.panasonic.com/vn/en

鼻毛が出ると、思わず視線が鼻に…。気づいて!

1回出てるのを見ちゃうと、もうずっとそこを見てしまう

施術の流れ

- ① 初診時に姿勢分析ソフト「ポスチャースクリーン」を用いて画像で評価
- ② 脳・神経系の検査
- ③ 施術内容の説明
- ④ 施術、アクティベータ器を用いて神経バランスをピンポイントに調整
- ⑤ 施術後の説明とホームケア指導

背中が丸まっていると、だらしない

姿勢が堂々としていると、それだけでなぜかカッコよく見える



しっかり見られている

男性の手先・足先



施術の流れ

- ① カットファイル
爪の長さ、カタチを整え先端を滑らかに仕上げる
- ② キューティクルクリーン
甘皮処理のこと。ささくれを処理し、きれいな形に整える
- ③ シャイン
爪の厚さに合わせて自然なツヤからピカピカまで、健康的に見えるよう磨き上げる

男性向けのグルーミングとして、髪はもちろんヒゲや眉のデザイン、ネイル&フットケアまで提供する「日本橋ヘアサロン大野」。爪先は、名刺交換や握手、書類を渡す時など、さまざまなシーンで目に入るもの。「男性」がネイルケアをしていることで細部まで気配りのできる人と思っていただけるようです」と、スタイリスト兼エステリダーの渡部由実さん。自宅ケアでは、爪への負担を考へニッパー型の爪切りを推奨。細かく5~6回に分けて爪の丸みに合わせて切るといい。年齢を重ねるにつれて爪の水分量が減っていき縦線が出てくる。こまめにハンドクリームを使用し、爪のまわりも塗りこむと良い。

日本橋ヘアサロン大野
Nihonbashi
Hair Salon ONO

1F, V-TOWER, 649 Kim Ma St., Ba Dinh Dist., Hanoi
☎(024) 3200 2570 / 034 403 4731
🕒(月~金曜) 10:30 ~ 20:00、(土・日曜、祝日) 9:00 ~ 18:30
📍【ネイルフルケア】35万VND、【カットファイル、キューティクルクリーン、シャイン】各20万VND、【フットフルケア(フットバス付)】45万VND
📧@hair.ono.hanoi
http://onohair-vn.com

爪は短めだと清潔感があって好き。小指だけ長いのは許せない

Good!
手先がきれいな人は思わず、触りたくなってしまおう



ずっと触っていたくなるツルツルさに!



フットスクラブの 施術の流れ

- ① 足裏の洗浄
- ② 足裏全体のチェック
- ③ かかとや足裏の皮膚が固くなっているところに、角質を柔らかくする液体を塗布
- ④ 専用のやすりで削る
- ⑤ 水で洗い流す
- ⑥ 保湿クリームを塗る

日系ネイルサロン「カワイイネイル」。最近は男性1人で来店する人が増えつつあるという。爪が長く伸びた足、かかとがガサガサの足では、好感度が落ちてしまう上、かかとの角質を放置すると、汚れやバイキンが溜まりやすくなり、足裏の臭いや皮膚病にも繋がる。足のかかとの角質ケアメニュー「フットスクラブ」は、乾燥などでザラザラになってしまったかかとをきれいにするのに最適。手足の爪先ケアと一緒に取り入れてみたい。

カワイイネイル
Kawaii Nail

7/7 Nguyen Trai St., Dist. 1, HCMC ☎(028) 3821 1636
🕒9:00 ~ 19:00
📍【フットスクラブ】25万VND、【ベーシックケア(手)】15万VND、【ベーシックケア(足)】18万VND
📧@kawaii.saigon
http://kawaii-saigon.com

ずっと喋りたい
相手になる

口臭スプレー

「オラランクラシック／Oralan Classic」
4万4500VND

さっと持ち運びができる口臭スプレーは何かと便利。ベトナム料理は匂いの強い食べ物も多いので、食後にシュッシュとする習慣を持つと、職場でも好感度アップ。コンパクトでいろいろな香りがある。

ドラッグストアやスーパーなどで販売



コーヒーとタバコの臭いは正直きつい…

口臭は即却下。いくら仕事できても、話したくなくなるから支障が出る

眉毛がある程度整っていると、顔が引き締まって見える

さりげなく 好印象になる 眉毛バサミ

「ギア 眉毛用ハサミ／
Nghia Eyebrow Scissors」6万VND

コームで整えて毛先を揃えるようにカットするだけで、顔の印象がだいぶ変わるのが眉毛。緊急時の鼻毛カッターにも使えるので、1つ持っておいて損はなし。自分でいじるのが怖い人は、日系のヘアサロンなどであれば眉毛カットのサービスをしているところも多いのでプロを頼ろう。

ドラッグストアやスーパーなどで販売

