

# 自分に似合う色の選び方



今話題沸騰中のパーソナルカラー。どの色が自分に似合うかわからず、困っている方もいるのではないのでしょうか？  
そんな時手助けしてくれるのがパーソナルカラーなのです！  
自分に似合う色と一緒に探してみませんか？



## パーソナルカラーとは？

もって生まれたボディカラー（肌・瞳・髪）を元に個人（personal）に似合う色（color）を診断する手法です。似合う色が分かればより美しく見せたり健康的にいきいきと見せることが可能です。パーソナルカラーには16種類あると言われており、中でも代表的なものがイエベ・ブルベ。皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？

## そもそもイエベ・ブルベとは？

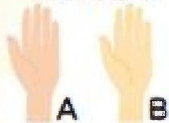
**イエベ** イエローベース。黄みを含んだように感じる肌の色で温かみのある印象。

**ブルベ** ブルーベース。ピンクみのある青白い肌の特徴で透明感のある印象。日本人に一番多いと言われています。



## ★まずは自分がどちらなのか調べてみましょう！

① 肌の色に近いのは？



② 手首内側に透ける血管の色は何色？



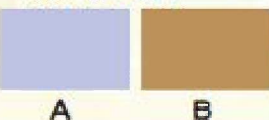
③ 目の色に近い色は？



④ あなたの唇の色に近いのは？



⑤ 指を乗せてきれいに見えるのは？



Aの方が多かった方……ブルベベースかも！  
Bの方が多かった方……イエローベースかも！



それぞれが似合う色は？

**ブルベ** ブルーやグレーなど青みがかった淡い寒色系のカラー。



**イエベ** オレンジやグリーンなどクリアで暖色系のカラー。



自分に似合う色がわからないときは、ぜひパーソナルカラーを参考にしてみてください！

※パーソナルカラーはあくまでも服選びや化粧品選びの参考となります。自分の好きな色がある方は、パーソナルカラーにとらわれず自由なファッションやお化粧を楽しみましょう！



## HEALTHY EXERCISE

ヘルシー・エクササイズ

## 巻き肩改善！バンザイストレッチ

巻き肩とは、本来の位置よりも、肩が内側に向けて丸まってしまった状態で固まっていることを指します。原因は長時間のスマホ操作やデスクワーク時の内向きな姿勢によるものと言われていて、見た目への悪影響はもちろん、肩こりや頭痛、眼精疲労にもつながります。今回は自宅でできる簡単ストレッチをご紹介します！

1 手の平を前向きにしてバンザイをする。

肩甲骨を意識しながら、できるだけ高い位置まで手を伸ばす。



2 肩甲骨を引き寄せるようにして肩をやや後ろに引き、ひじの位置を下げる。



腕はWの字になるように、10回繰り返す。前のめりになった肩を正常な位置に戻しながら、肩甲骨を柔らかくする。パソコン作業の合間など、1時間に1回取り入れると◎