

今更聞けない！？  
ブラジャーの正しいつけ方



～つけ方が変わると見え方も変わる！！～

実はブラジャーって奥が深い！  
補正下着の販売を長くしていたからこそ  
実感する事が多々あります。

「毎日着ているから大丈夫！」

「でも...正しい付け方って言われると  
自信ないかも...」

そのような方は意外と多いです。

間違った付け方をしていると  
バストの形崩れやサイズダウンに繋がる  
だけではなく！お肌を傷つけてしまっ  
たり、乳首の黒ずみが加速する原因に  
もなります。

正しいブラの付け方を知って  
**きれいなバスト**をキープしましょう！



# ブラジャーをつける時のポイント！

- 1 ストラップを肩に通して後ろで  
ホックを留める
- 2 前かがみになって背中からお肉を  
寄せて胸にもっていく
- 3 ストラップを持ちながら  
姿勢を起こす
- 4 ストラップを調節する
- 5 反対の胸も同様に収める



ポイントはしっかり**背中からお肉を寄せる！**

お胸は背中に流れがちなので着用の度に  
しっかりブラジャーに収めましょう。

では！

1つずつ詳しく解説していきます

## 1・ストラップを肩に通して後ろでホックを留める



斜め45°位に  
体を倒し  
ホックをはめる



4段5段ホックだと後ろで止められない人も  
いますよね。そんな時は**前で止めてから後ろ**  
に回す！

## そのときの注意点は

お肌を傷つけないように摩擦に気を付ける事。  
回すのが困難な場合はアンダーが小さいので  
サイズ変更しましょう。

## 2・前かがみになって背中からお肉を寄せて 胸にもっていく



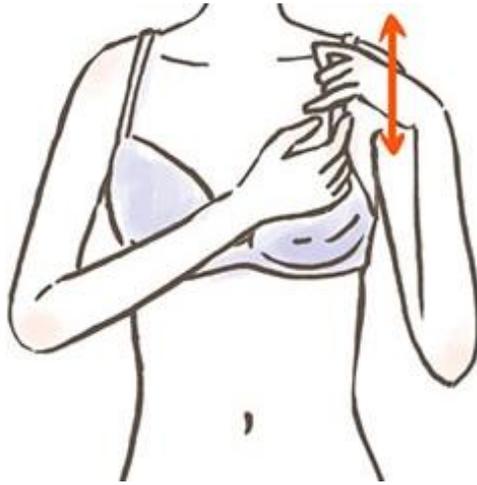
脇に手を入れ込み  
お肉を内側に  
入れ込むようにする



お胸は**脇や背中**に流れやすいんです！  
ブラジャーを着用する際にしっかり背中  
や脇からお胸へ寄せていきましょう。  
そのためにも前かがみになり、胸のお肉を  
前に持ってくるのが大事になります。

それだけで今着ているブラジャーの**サイズ**  
が変わってしまう方もいるので、もし  
カップからお肉がはみ出る様なら  
下着屋さんへ行って新しいブラを購入しま  
しょう！窮屈なブラジャーはサイズダウン  
やカタチ崩れの大きな原因になります。

### 3・ストラップを持ちながら姿勢を起こす



ブラジャーのカップにしっかりお胸を納め、収めたお胸を逃がさないようにストラップを調節しましょう。

肩紐は**指一本**  
がスッと入る長さ  
がベストです！



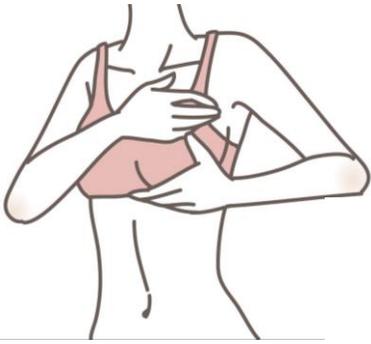
肩ひもは指1本がスルスと入り動くくらいがベスト！指が浮いたり、動かない位きついと長すぎたり、短すぎたりします。

長すぎはブラジャーをしている意味がなくバストは垂れます。

短すぎは肩こりの原因に！

ジャストな長さに着けるたびにすること嫌いな形をキープできるようになります。

## 4・脇に流れているお肉をカップの中に入れ込む



**はみ出たお肉を  
ブラジャーの  
内側に入れ込む！**



脇にはみ出ているお肉をそのままにしておくと太ったシルエットになります。

更に、脇に流れたお肉にバストが引っ張られ離れ乳になるのでしっかり入れ込みましょう。脇に癒着している人は、最初はカップに収めてもすぐに流れるので、こまめにカップに収める事を習慣化するとそのうち癒着がなくなり、バストが脇にながれなくなります。

## 5・最後に下乳をカップに入れ込む！

片手でお腹の肉を  
つまみ、もう片手を  
ブラジャーの中に  
真下に入れて  
お腹のお肉を  
ブラジャーに入れ込む



下乳の丸みが無くなり、お腹との境目が分からない方はこの習慣を身に着ける事で胸の下側の丸みが蘇ります！

それだけで、サイズが変わらなくても服上のシルエットが美しく！

## 最後に…

更年期世代は今まで感じなかったブラジャーの窮屈感やワイヤーの痛みを敏感に感じ取るので、その際の対処法をご紹介します。

### 1・ワイヤーが痛い

今までは大丈夫だったのにワイヤーが痛いと感じたら、無理にワイヤー入りをつけるのはやめましょう。自律神経を乱すことにつながります。そのようなときは、ノンワイヤーでストラップの長さが調整できる品をつけるようにしましょう。



## 2・胸が張る

ホルモンバランスの乱れで起こります。

高いホールド力があるだけでなく、  
**伸縮性に優れた血流を妨げないものや、  
縫い目のない肌触りの良いもの**を選ぶ  
ことも大切。

更年期でブラジャーの締め付けが苦し  
くなってきた方は、とくに伸縮性の良  
し悪しをチェックしておくのが重要な  
ポイントです！



胸の張りは、更年期障害の症状の1つとして現れることもあります。

更年期になると体調が良くてもホルモンバランスが乱れがちになり、様々な影響が体に現れます…。

更年期障害の場合、火照りや多汗、のぼせ、だるさ、めまい、動悸などをともなう事も。

これらの症状は平均して**50代頃**から現れるといわれていますが、最近では**30～40代**から悩まされる方も増えてきています。

症状を悪化させないためにもストレスフリーなブラジャー選びを心がけるようにしたいですね！！

