

2026年9月30日

【新刊】予約殺到サロンの「血色アゲ」マッサージと「引き算メイク」大公開！ メイクアップアーティスト・レイナ『50代からのアップデート美容 自分史上、最高の顔になる』10/1発売

株式会社オレンジページ（東京都港区）は、予約の取れないメイクアップサロン「Crystalline（クリスタリン）」を主宰するメイクアップアーティスト・レイナ氏による新刊『50代からのアップデート美容 自分史上、最高の顔になる』を2026年10月1日（木）に発売します。本書は、年齢とともに変化するおとなの肌悩みを、毎日のスキンケアついでにできる「血色アゲ」マッサージと、本来の良さを生かす「引き算メイク」で解決する一冊です。厚塗りに頼らず、自分史上最高の顔を引き出す実践的な美容メソッドを、豊富な写真とともに徹底解説しています。



レイナ 『50代からのアップデート美容 自分史上、最高の顔になる』（帯あり）

「血色アゲ」マッサージと引き算メイクで、時短を叶えながら自分史上最高の顔に



これまで数多くの女性の隠れた魅力を引き出してきたレイナ氏。本書では「きれい」の8割を決めるメイク前のマッサージとスキンケア、さらに頑張りすぎないメイクアップを柱とした「アップデート美容」を提案しています。日々のスキンケアに5分ほどプラスするだけのシンプルな手順のマッサージで肌の血流を促して土台を整えることでくすみ解消。ファンデーションを厚塗りしなくても、内側から輝くツヤと透明感が復活する驚きのレイナ流メソッドです。

「なんだか肌の調子が悪い。そのうえメイクも決まらない。年齢とともに肌質や顔立ちは変化しているのに、お手入れもメイクもずっと同じでは、違和感が出てくるのは当たり前のこと。（中略）忙しくたって、お金をかけなくたって、毎日少しの積み重ねできれいになれるから、大丈夫！ これからの人生をより自分らしく過ごすためにも、アップデート美容、始めてみませんか？」メイクアップアーティスト レイナ（本書「はじめに」より）

■プロフィール：レイナ（メイクアップアーティスト）

1978年生まれ。早稲田大学卒業後、大手化粧品会社に勤務し、美容師免許を取得。2006年よりメイクアップアーティストとして活動開始。俳優、モデル、文化人など幅広い世代のヘアメイクを手がけるかわら、プライベートサロン「Crystalline」では完全予約制にてプライベートメイクセッションも行う。一人ひとりの悩みに寄り添った実践的なアドバイスが支持を集めている。年齢や顔立ちにとらわれず、その人本来の美しさを引き出すメイクに定評があり、美容誌でのメイク監修や連載も多数。オンライン講座も開催。著書に『眉の本』（光文社）、『心、生き方、ときどきメイク』（三笠書房）などがある。

写真で徹底解説！ 大人の肌悩み・髪の悩みをすっきり解決

本書では、たるみ、シワ、シミ、毛穴、目元のぼんやり感など、年齢とともに増えるおとなの肌悩みに寄り添い、具体的な解決法を写真でわかりやすく解説。「顔がたるんできた」「目が小さくなってきた」といった悩み別の＋αマッサージや、光を味方にするアイメイク、血色感を足すチークテクニクなど、今日からすぐ実践できるプロの技が満載です。さらに、肌と同様、年齢による変化が現れやすい髪の毛も、根元からふんわり仕上げる頭皮ケアなどでしっかりフォロー。全方位から、50代が自分らしく輝く秘訣をお届けします。



■主な内容

「自分を変えたい」と思ったときが変わりどき！「アップデート美容」実例紹介（シミは無理に隠さなくていい、と気が楽に Sさん：50代後半、メイクで「こんな自分もいたんだ」と発見 Nさん：40代後半 他）

Part 1 おとなの肌悩みをすっきり解決！「血色アゲ」マッサージ（毎日の習慣にしたい基本のマッサージ／お悩み解決！＋αマッサージ：顔のたるみ、目が小さくなる、二重あご、口角の下がり、鼻の大きさ、目のくぼみ・むくみ）

Part 2 ポイントを押さえて、輝く肌を作る 毎日のスキンケアで肌力を底上げ（保湿クリームはマッサージしながら塗ると、エステ級の効果に／肌が揺らぎやすいときは、肌にやさしい化粧水にチェンジ／放っておくと蓄積するシミ。集中美白ケアでためこまないのが鉄則／額の横ジワをなくして、老け見え印象を回避する 他）

Part 3 そのメイク法、いつから同じ？ メイクをアップデートしてあか抜け顔に（ミニマムなベースメイクで肌への負担を軽くする／色＆位置を押さえて、チークを味方につける／おとなのリップはラフに仕上げて古くさを回避！ 他）

Part 4 髪が変われば、顔も変わる 今日から習慣にしたいヘアケア（シャンプー後の頭皮マッサージでダメージ対策／頭皮ケア＋スタイリングで、根元からふんわり髪に）
全方位的に「きれい」を作る 私のおすすめアイテム



■書誌情報

書名：『50代からのアップデート美容 自分史上、最高の顔になる』（レイナ）
発売日：2026年10月1日（木） **定価：**1,870円（税込） **判型：**A5判・132ページ
書誌ページ：

<https://www.orange-page.net/books/2113>

※本書は雑誌『オレンジページ』2025年9月17日号～2026年9月2日号に掲載された「3stepでアガる私に 令和のアップデート美容」を再編集し、新規コンテンツを加えたものです。



<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビル16F 株式会社オレンジページ
総務企画部・広報担当 遠藤 press@orange-page.co.jp

【2/2】