

## BEAUTY NOTE

バスタイムを利用してキレイになる！

### これからの季節におすすめの“お風呂美容”

秋も深まり、朝晩の冷えや空気の乾燥が気になる季節になってきました。この季節、気温や湿度の低下により、肌や髪の乾燥に悩まされている方も多いのではないのでしょうか。肌の乾燥は肌荒れや小じわ等の原因になり、髪の乾燥はパサつきや枝毛につながりスタイリングにも影響するので、早めにケアをしておきたいですね。

しかしながら、仕事や家事、子育て等、忙しい毎日を過ごしている女性たちにとって、自分のためだけに使える美容時間を捻出することやスペシャルケアを継続することは難しい、と思っている方も多いと思います。そうした方にご紹介したいのが毎日のバスタイムを利用した“お風呂美容”です。温かく湿度の高いバスルームは、肌や髪のお手入れに最適な空間である上に、バスタイム中に行うことで習慣にしやすいため、忙しい女性たちにおすすめです。毎日のバスタイムを少し贅沢に、また賢く使ってキレイになりましょう。

#### 入浴の効用

入浴の効果は何よりもまず身体の汚れや老廃物を取り除き、皮ふを清潔にすることです。角層が十分な水分を含んで柔らかくなることで洗浄効果が高まり、入浴後の化粧品のなじみもよくなります。また、ボディブラシやボディタオルを使って、マッサージをするように身体を洗うと血行もよくなります。

入浴によって身体を温めると血液循環がよくなり、新陳代謝も高めるので、身体の冷えが気になるこの季節はシャワーだけで済ませず湯船にしっかりと浸かって、身体の疲れを取り除きましょう。一般的に湯の適温は40～42℃と言われていますが、美容上の適温は38～39℃。少しぬるめの湯の方が神経の高ぶりを抑え、緊張がほぐれてリラックスできます。約10～15分、少し汗ばむ程度が目安です。湯船に浸かってしっかり身体を温めると、入浴後も湯冷めしにくくなる上、質のよい睡眠にもつながります。



#### “入浴中”の保湿ケアを新習慣に

入浴により肌は水分を含んでうるおいがありますが、入浴後は急激なスピードで乾燥が進み、やがて入浴前よりも水分量が低くなる過乾燥状態になってしまいます。これは皮脂やNMF(天然保湿因子)、細胞間脂質といった本来肌に備わっている保湿物質が一時的に流失し、肌の水分を保てなくなることで起こります。東京都市大学の早坂信哉教授によると、保湿すべきタイムリミットは出浴\*後10分以内としています。これからの季節は暖房の影響で室内も乾燥しやすいので、とくに注意が必要です。さらに、早坂教授の研究結果によると、“入浴中”に保湿ケアを行うと、お風呂上がりの過乾燥予防に効果的であることも分かっています。新しい習慣として、是非、“入浴中”の保湿ケアを取り入れてみてはいかがでしょうか。 \*出浴=浴室を出ること

#### 入浴中の「マスク美容」で、うるおい肌へ

乾燥してうるおい不足を感じている肌特におすすめなのが「マスク」によるスペシャルケアです。シート状の「マスク」は肌に直接貼り、包んで覆うことでうるおいを肌内部にたっぷり保持する効果や、美容成分の皮ふへの浸透を高める効果が期待できます。

これからの季節は入浴中に行う「マスク美容」も効果的です。シート状マスクの外袋を1包湯船に浮かべ、ほんのり人肌に温まったマスクを顔の上に乗せれば、いつもよりリッチなバスタイムに。湯船に好きな香りの入浴剤を入れれば、手軽にエステ気分が味わえます。



また、最近では泡状のパックによる入浴中の「マスク美容」もおすすめです。例えば、専科の「パーフェクトホイップマスク」は、洗顔後の肌に保湿成分が含まれた泡を塗り、肌に密着させて約3分置いて洗い流すだけの手軽さです。バスルームのスチーム(蒸気)効果でやわらかくほぐれた肌に使用するので、肌への保湿効果が期待できる上、湯船に浸かりながら使用できるので、忙しい方でも取り入れやすいおすすめの保湿ケアです。



### 髪にも「マスク美容」で、艶髪を手に入れよう！

女性たちの髪の悩みで常に上位にあがるのが髪の「パサつき」です。室内外の乾燥が進むこれからの季節、とくに丁寧にケアしたいですね。バスルームのスチーム(蒸気)効果はヘアケアにも有効なので、バスタイムをしっかりと利用してスペシャルケアを行いましょ。

パサつきが気になる髪には保湿効果の高いトリートメントやヘアマスクを使います。傷みやすい毛先を中心にしっかりなじませ、根元から毛先に向かって洗い流します。タオルドライはとにかく髪をこすらないこと。濡れた髪は傷みやすいので、根元を重点的にタオルでやさしく水分を拭きます。最近では髪になじませた後すぐに洗い流すだけで、まるでサロン帰りのような極上のなめらか髪を実現できるヘアマスクもありますので、バスタイム中に手間ひまかけずにキレイな艶髪を手に入れましょ。

### 入浴後も早めにしっかり保湿

入浴によって身体の水分が失われるので、入浴後は水を飲んで喉をうるおす等、水分補給を意識ましょ。より長く入浴効果を保つためにも、また乾燥から肌を守るためにも、入浴中の保湿だけでなく、入浴後も早めに化粧水や乳液・クリーム等で保湿をすることが大切です。

入浴後はボディ用のクリームや乳液を使って身体の保湿ケアも。その際、自分が好きな香りやテクスチャーのものを選ぶと心も身体もリラックスでき、お手入れが楽しくなるのでおすすめです。最後の仕上げとして、血行の良くなっている身体に簡単にストレッチをすると、お手入れの満足感がアップましょ。

### バスタイムを自分磨きの“リッチ”な時間に

毎日忙しくてお風呂もゆっくり入れない、という方も多いかもしれませんが、一方で最近はお気に入りの香りの入浴剤で入浴を楽しんだり、湯船に浸かりながら好きな音楽を聴いてリラックスしたり、あるいはボディソープやシャンプー・コンディショナー等、バスタイムに使用する商品のテクスチャーや成分にこだわって、今までより少し上質なものを選んでみたり、と毎日のバスタイムをより充実させようとしている方も増えてましょ。

バスタイムは自分自身に向き合い、リラックスできる大切な時間です。これからはバスタイムの過ごし方を少し見直し、自分磨きのための“リッチ”な時間にしていきたいもの。お風呂の温かさが恋しくなるこれからの季節、疲れた身体を芯から温め、キレイな「肌」と「髪」を手に入れましょ。



#### 参考資料

■日本健康開発雑誌(2017年9月12日):早坂信哉先生 東京都市大学教授/博士(医学)、  
一般財団法人日本健康開発財団温泉医科学研究所所長

## ご参考

### “お風呂美容”におすすめの商品

#### 【マスク美容・入浴剤】

※価格の記載のない商品はノープリントプライスです。表示価格は希望小売価格です。

<p>専科 パーフェクトホイップマスク</p>  <p>(オープン価格) 2017.9 新発売</p> <p>お風呂の中で約3分、顔に塗って洗い流すだけ。 バスタイムにうるおいケアできる泡状パック</p>	<p>エリクシール シュペリエル リフトモイストマスク W &lt;6枚入り&gt;</p>  <p>肌、ひたしてもっちり。シート状エイジングケア*マスク *年齢に応じたうるおいケア</p>	<p>ベネフィーク マスク パワーリペア (医薬部外品)</p>  <p>つややかでもちもちとしたハリ肌に導く美白 美貌クリームマスク</p>
<p>TSUBAKI プレミアムリペアマスク</p>  <p>(オープン価格) 2017.9 新発売</p> <p>「待ち時間0秒サロン」サロン帰りの髪を自宅ですぐに洗い流せるヘアマスク</p>	<p>マシェリ フレグランスグロスマスク EX</p>  <p>(オープン価格)</p> <p>うっとりした香りとうるツヤ髪を実現する、週一回の濃密スペシャルヘアマスク</p>	<p>ばら園 ローズバスエッセンス RX</p>  <p>1,500円(税抜)</p> <p>豊かなばらの香りとうるおいに包まれる バスエッセンス</p>

#### 【ボディケア】

<p>ベネフィーク ボディークリーム (フォルミング)</p>  <p>ボディラインの肌をすっきりひきしめる ボディクリーム</p>	<p>マジョリカ マジョルカ シュガーモーメント</p>  <p>800円(税抜) 2017.10.21 新発売 (数量限定)</p> <p>甘く香るホイップがとろける、美容ボディ&amp;ヘアクリーム</p>	<p>専科 ボディオイルエッセンスn</p>  <p>(オープン価格)</p> <p>4種の天然美容オイル*配合 うるモチ肌が続くボディ用美容液 *アルガンオイル、ローズヒップオイル、オリーブオイル、ホホバオイル</p>
---	--	---

※お客さまからのお問い合わせは、「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。