

もしもに備え、知って得する美容情報



東日本大震災から5年目を迎えます。平成24年に国土交通省が実施した国民意識調査においては、震災後に、防災意識の高まり(52.0%)、節電意識の高まり(43.8%)、家族の絆の大切さ(39.9%)等に対する考え方が変わったとする回答が多く、東日本大震災をきっかけとして、防災に対する意識や価値観が変化していることが推察されます。

今回は、多くの方が非常時の備えを今一度見直すこの時期に向けて、「もしもに備え、知って得する美容情報」を資生堂ビューティースペシャリスト生駒広子がお伝えします。

もしもに備えた美容情報

震災などの非常時には、水の確保が困難なため、お風呂に入れなかったり、トイレにも困るような状況が続き、衛生面での悩みが多くなります。夏は暑さによる汗によって、冬も防寒で帽子を被ることによって頭皮が蒸れ、自分自身の臭いが気になって、人とのコミュニケーションを避けたいという状況にもなりかねません。まずは、そんな時に便利な衛生ケアについて、併せて非常時に感じやすいストレスを和らげる方法もお伝えします。

【シート類を活用した効率的な衛生ケア】

非常時の衛生ケアとして活躍するのがウェットティッシュやボディーシートなどのシート類*です。しかし非常時に、シート類は大変貴重な物資となることから、シートを効率的に活用し全身を拭き取ることが必要になります。そこで重要なポイントは、シートで体を「拭く順番」と「効果的な拭き方」を意識することです。非常時だけでなく、病気で風呂に入れない時や、登山などのアウトドア活動の時にも活用できるので覚えておくと便利です。

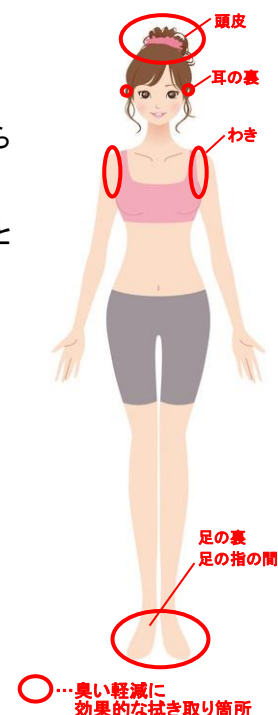
*アルコールやメントールなどの冷感を伴う成分が含まれるシート類を利用する際は、目のまわりなど皮膚の敏感な部分を拭き取ることは避けてください。また、シート類がない場合は、ティッシュに少量の水を含ませても代用できます。

ポイント①：「拭く順番」

1枚のシートで全身を拭き取るためには、拭き取る順番がポイントです。基本的には、上から下に向かい拭いていきます。まず顔を拭く→首やわきの下等、体の汚れやすい部分を拭く→最後に足の汚れなどを拭く、という順番で使うと1枚のシートを無駄なく効率的に使い切ることができます。途中で汚れが気になりだしたら、シートを裏返すサインです。

ポイント②：「効果的な拭き方」

胸の中央、背中の上、腋の下、陰部など体の比較的中心部分には臭いを発する皮脂腺が多く存在します。皮脂腺の多い部分を意識しながら拭き取ることで、臭いをより効果的に軽減させることができます。その他にも、耳の後ろ部分は特に忘れがちです。汚れや汗が溜まりやすい箇所なので、しっかり拭き取ることをお勧めします。



頭皮の効果的な拭き方

頭皮の臭いは、自分でも感じやすいため、日常生活でも気になるという方が多いものです。そこで、頭皮を拭き取るコツを解説します。頭皮のべたつきが気になる夏場やスポーツ時も、シート1枚でケア出来ます。

① 分け目をつくる



髪に分け目を入れ、頭皮が見える状態にします。

※人差し指などを利用して、頭皮に沿って髪に指を差し込むと簡単に分け目が出来ます。

② 指にシートをまく



人差し指に、ウエットティッシュなどをぐるりと巻き付けます。

※拭き取る側面は拭きやすいように平らに整えると更に効果的です。

③ 頭皮の汗・汚れを拭き取る



分け目部分に、シートを巻き付けた人差し指で、頭皮に沿わせながら拭き取って行きます。その後、①③を繰り返します。

※シートの拭き取り部分が汚れてきたら、②の巻き付け部分を清潔な面に変え、巻き直します。

【自分の手だけで出来る！ハンドマッサージ】

非常時や避難時は、先の見えない不安や慣れない生活環境などにより多くの方がストレスを抱えます。そんな時、お勧めなのがハンドマッサージです。マッサージをすることで血行が良くなり、気分までリフレッシュ出来ます。今回はご自身で出来、また相手にもして差し上げられる「簡単ハンドマッサージ」をご紹介します。

簡単ハンドマッサージ

① 手の甲をさする



② 指をもむ

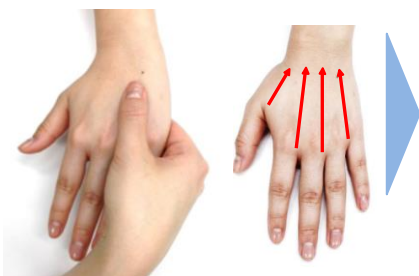


※指の付け根に向かってらせんを描くようにマッサージ。その後、指の付け根から爪先に向かい、指の側面を軽く引っ張るようにもみ下ろす。

③ 指の間を押す



④ 手の甲をすりあげる



⑤ 手のひらを押す



⑥ 手全体をストレッチ



【資生堂ビューティースペシャリスト 生駒 広子(いこま ひろこ) プロフィール】



宮城県出身。1990年、資生堂販売株式会社へ入社。

ビューティーコンサルタントとして数多くのお客さまの肌と心に寄り添いながら美容の提案を行う。有料カウンセリングのソフト開発や社内での教育業務にも携わる。全国11,000人の資生堂美容分野社員の中から選抜され、高度な美容教育を学び、2014年より資生堂ビューティースペシャリストとしての活動を開始。立居振る舞いや所作の美しさは定評があり、資生堂のおもてなし対応を国内外に伝承する、美容技術と対応のスペシャリスト。東日本大震災後は、東北地方のビューティーボランティア活動に積極的に参加するなど、復興に向けた活動にも力を入れている。

<資生堂グループからの参考商品情報>

もしもの時にあると
役立つ厳選アイテム!

【★持ち歩きバック、ポーチ編】

いつものポーチに、衛生対策として「拭き取りアイテム」と、乾燥対策として「保湿アイテム」の2つを加えるだけで、もしもの時に役立ちます。

拭き取りアイテム(ホディシート)	保湿アイテム(ハンドクリーム・リップクリーム)
<p>■エージープラス クリアシャワーラージシートN12 枚入</p> <p>ニオイ菌ごとふき去る、瞬間リフレッシュシート。みずみずしくシュワツと爽快クールにベタつく汗・ニオイ・汚れを丸ごと拭き去ります。</p> <p>白くならずさらさら感が持続。大判サイズのやわらかシートで、全身スッキリさわやかに。銀含有アパタイト(さらさらパウダー)配合【ノープリントプライス】</p> 	<p>■モイスト 薬用ハンドクリームUR<S>(医薬部外品)</p> <p>手・指先の荒れを防ぐ尿素配合の薬用ハンドクリーム。薬効成分*が角質層に浸透し、べたつかずうるおいが持続します。</p> <p>*薬効成分 尿素(角質柔軟)、ビタミンE誘導体、グリチルリチン酸塩配合【ノープリントプライス】</p>  <p>■ウォーターインリップ 薬用ナチュラルケア(無香料・無着色)</p> <p>みずみずしいうるおいに満ちた、美しい唇へ導く薬用リップクリーム。ヒアルロン酸が加わった新・うるおいパック処方、すばやくうるおいが浸透、しっかりキープしてひたひた水唇に。【ノープリントプライス】</p> 

東日本大震災の避難生活で、お客さまよりお問い合わせが多かったのが「何とか保湿をしたい」というお声でした。マスクをしても唇の乾燥が深刻で痛くて会話することも辛かったそうです。「ハンドクリーム」や、「リップクリーム」といった保湿アイテムを1つ備えていれば、非常時の乾燥ケアとしてマルチに使うことが出来ます。

【★非常用持ち出し袋編】

いざという時に備え、非常用持ち出し袋には是非入れておきたいアイテムは「水のいらないタイプのシャンプー」です。頭皮にスプレーして拭き取るだけで、髪と頭皮の臭いや汚れを拭き取ることができます。また、削る必要のない「くり出し式の眉ペンシル」も役立ちます。避難生活でマスクをすることが多いシチュエーションでも、眉は隠せないパーツなため、備えがあると安心です。

水のいらないシャンプー	眉ペンシル
<p>■フレッシュ ドライシャンプー(ディスペンサー)</p> <p>水のいらないタイプのシャンプー 髪の不快をスッキリ!</p> <p>●いつでも・どこでも・簡単に髪と頭皮のニオイや汚れをふきとる“水のいらない”タイプのシャンプーです。</p> <p>●フケやかゆみをとリ、頭皮に爽快感を与えます。【ノープリントプライス】</p> 	<p>■インテグレート グレイシー くり出しアイブロー</p> <p>だ円芯で太くも細くも描けて落ちにくいアイブロー。なめらかなタッチで、まばらな眉も薄い眉も自然に整えるペンシルタイプです。汗や皮脂に強く、落ちにくく、削らずに最後まで同じ太さで使えます。植物性天然成分配合【ノープリントプライス】</p> 

東日本大震災の際に、眉が描けず薄眉が恥ずかしいため、マッチの燃えカスで代用したというお客さまのお声もありました。眉鉛筆だと、削る用具がないと使い続けることが出来ないため、非常用の備えには、くり出し式の眉ペンシルをお勧めします。また、パウダータイプの眉用パレットであれば、アイシャドーとして代用することも出来、さらに便利です。