

<これからの暮らしのスタンダードに>

## 年末年始の“おうち時間”はお風呂でゆっくり美を磨く

花王株式会社

この年末年始は、外出を控え、家で過ごす方も多いことでしょう。ゆっくりと時間がとれるようなら、湯舟でからだを温めながら、美も磨いて、いつものお風呂時間を充実させてみませんか？

日に日に寒さが増すこの時期、おすすめしたいのはシャワー入浴よりも湯舟入浴。寒いからと熱めのお湯に入るよりも、38～40℃程度のぬるめのお湯に、10～20分を目安にゆっくりつかるのがおすすめです。お風呂の温浴効果によってからだの芯まで温まることで、疲れが取れ、気持ちもリラックスできます。今回は、お風呂時間を使って美を磨くヒントをご紹介します。



### ■お風呂は美容に適した空間

入浴中は、浴室環境が非常に湿度の高い状態になります。そのためからだ温まるだけでなく、入浴中や入浴直後の肌がやわらかくなることで、スキンケアアイテムがなじみやすくなります。また、肌の毛穴が開きやすくなり、毛穴まわりに溜まった皮脂や汚れが取り除きやすくなります。まさに「お風呂時間は美容のチャンス」といえるでしょう。

クレンジングや洗顔をする際には、摩擦などで肌に負担をかけないようにして、やさしく丁寧に汚れを落とします。からだも、ゴシゴシとこすらず、泡をすべらせるようにして洗いましょう。

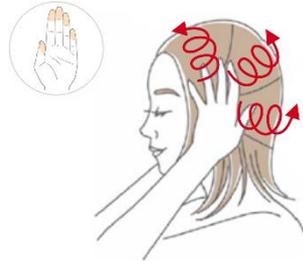
### 【頭皮のマッサージをすることで頭皮の血流アップ】

頭皮をマッサージすることによって、頭皮の血流が上昇すること、頭皮がやわらかくなることがわかっています。また側頭部の頭皮で「押す、しっかりこする、揉む、軽くこする」というマッサージ方法の効果を比較した結果、「押す」マッサージの血流アップ効果が高かったこともわかりました（すべて花王調べ）。

毎日のお風呂時間に頭皮マッサージを行なうことで、頭皮の血流アップを促しましょう。その際、髪の毛の絡まりや過度な摩擦によって地肌に負荷をかけることのないよう、指が滑りやすいように頭皮用のマッサージ剤を使用したり、頭皮用のマッサージブラシを使ったりするのもおすすめです。ここでは、簡単に取り入れられる洗髪時におすすめの頭皮のマッサージ方法をご紹介します。

### 【頭皮全体を揉みほぐす】

5本の指先で頭皮をつかむように置き、指先の位置を動かさずに頭皮を押しした状態で、手で3回ほど円を描くようにして揉みほぐします。耳の上から頭の中心に向かって、さらに指の位置を前後に変えて繰り返し、全体に行ないます。



### 【プラスステップ】

#### 引き上げ

真ん中3本の両手指先で頭皮を押ししながら、こめかみから頭頂部に向けてゆっくりと頭皮を引き上げ下から上に指を移動します。  
※洗髪時は指先を使って、髪をこすらないように注意しましょう。



### 【プラスステップ】

#### ツボ押し

両手指先で、頭中央の「気持ちいい」と感じる部分を、1カ所につき3秒押し離します。(深呼吸して息を吐きながら押しとリラックスできます)

花王ヘアケアサイトではほかにも頭皮のマッサージ方法をご紹介します

<https://www.kao.com/jp/haircare/health-of-scalp/20-10/>

### 【入浴液で全身保湿】

お湯につかっている間は、角層に水分が浸透し膨潤しています。肌がふやけて角層の構造が緩んだこの状態は、肌のうるおいが逃げやすい一方で、入浴液などの成分が角層に浸透しやすい状態でもあります。全身の乾燥が気になる方は、保湿成分配合の入浴液を活用しましょう。背中など、手の届きにくい部分にもうるおいを届けることができ、お風呂につかっている時間が全身のスキンケアタイムにもなりますよ。

### 【スチームタオルで顔も湿潤環境に】

湯舟につかっている間、顔とからだでは湿潤環境が異なります。からだはお湯につかった環境であるのに対し、顔はお湯につかっていないからです。顔にも効果的に湿潤環境をつくるには、「スチームタオル」がおすすめです。

タオルをお湯でぬらし、軽く絞って顔にのせます。呼吸を妨げないように、鼻を避けてタオルをのせるのがポイント。肌がやわらかくなり、お風呂から上がったあとの肌のケアでは保湿成分が角層に浸透しやすくなります。

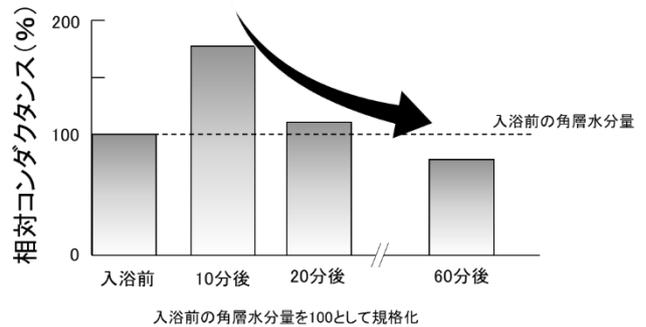
## ■入浴後のケア

入浴によってやわらかくなった肌は、化粧水などの保湿成分が角層に浸透しやすい状態である一方、水分が蒸散しやすい状態でもあります。入浴後は、フェイスクケア用の保湿剤やボディクリームなどを使って、早めの保湿を心がけましょう。好みの香り、感触のタイプをみつけて、楽しみながらお手入れできるといいですね。

また、最近では、お風呂の中で使える美容液やボディミルクなどもあります。お風呂上がりの乾燥を防ぐために、お風呂であらかじめ肌になじませておくのもひとつの手です。お子さんと一緒に入浴するなど、お風呂から上がってすぐに自分のケアがしづらい方には特におすすめです。

秋冬は手指も、皮膚が乾燥して硬くなったり、爪が割れたりしがちです。しかし入浴直後はどちらもやわらかくなっているため、ケアするにはよいタイミング。爪を切る、やすりで形を整えるなどもしやすいでしょう。ハンドクリームを丁寧になじませれば、ネイルカラーを塗ったときの手もとの美しさが際立ちますよ。

出浴後の角層水分量の変化



入浴前の角層水分量を100として規格化

鈴木ら、香粧会誌、16: 71-76, 1992より作図

対象 : 健康人前腕屈側 (n=27)  
測定条件 : 前腕屈側を洗浄、25℃湿度 30%RH20 分間順応後、角質層水分量を測定  
入浴条件 : 40℃10 分間  
測定機器 : 皮表角層水分量測定装置 SKICON-200