

バスタイムを有効活用

夏肌レスキュー!のボディケア

日焼け、乾燥、角質の硬化、セルライト…夏のボディはトラブル続出! シミやたるみなどの肌老化の進行を防ぎ、過酷な夏を快適&キレイに過ごすためにも、おうちで簡単にできるケアでレスキューしましょう

教えてくれた人
片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長、美容皮膚科医・内科医。美しく健やかに年齢を重ねることを、新感覚の先端医療で積極的にサポート。女優やモデルからの信頼も厚い



本当の夏肌を知って、過酷な夏に負けない美ボディを目指しましょう!

汗をかいて肌表面がしっとりしている夏の肌は、冬の肌よりうるおっている。日やけしたら即美白ケア。夏は肌の代謝がアップ。皆さんはこんなふうに思っていないですか? 「じつはすべて間違っています。夏は紫外線の強さがピークになり、冷房の影響による血行不良、冷たいものとりすぎによる消化機能の低下で新陳代謝がダウン。そのため夏の肌はダメージを受けやすい。デリケートな状態に。これは崩れていく、ボディにも同じことが言えるので」と話すのは美容皮膚科医の片桐衣理先生。夏の肌のこうした動向は意外に多く、そのせいで肌トラブルが悪化してしまいうことも。夏でもダメージ

に強い、うるおった肌を維持するには、まずは熱帯を止すのが先決! さらに、肌の露出が多くなる時季なので、セルライトやひじ・ひざ、かかとのササガサが気になるったり、熱帯夜が続けば熟睡できず、疲れが取れにくくなることも。 「しっかりと睡眠をとらないと、疲れが取れないだけでなく、免疫力が低下して美しい肌はキープできません。質のいい睡眠をとるには半身浴でしっかりと体を温めることが大切ですよ」 毎日のバスタイムを利用して、ボディケアするのでもいいでしょう。湯船の中なら湯温がよく滑るので、専用コスメを使わなくてもマッサージがしやすいですよ。

Q2 塗り重ねた日焼け止めがちゃんと落ちているか心配です

A 専用のクレンジング剤は不要です。手のひらで丁寧に洗えば、落ちます!

一日じゅう美天下にいて、何度も日やけ止めを塗り重ねた日は、日焼け止めが落ちてきているか気になりますよね。でも、あまり神経質にならなくて大丈夫。しっかりと泡立てたボディシャンプーで、手のひらを使ってクルクルと丁寧に洗えば落ちます。むしろ、夏の肌は過酷な状態にあるので、洗いきは禁物。SPF値の高い日やけ止めを使った日は、入浴後に保湿ケアをしっかりとしましょう

Q1 ベタつきが気になり、ついゴシゴシ体を洗ってしまします

A 紫外線やクーラーでダメージを受けやすい夏の肌は、こすらず、なでるように洗って

紫外線の刺激や冷房による血行不良、皮膚代謝の低下など夏の肌は、ダメージを受けやすい状態にあります。刺激が少ないコットン、シルク、麻といった天然素材のタオルやスポンジを使ってボディシャンプーをよく泡立て、強くこすらず、さらさらと一方方向になるように洗いましょ。耳や首の後ろ、わき、股、足裏など代謝のいいところさえしっかり洗っておけば問題ありません



クレンジング剤
ボディシャンプー



ボディシャンプー



ボディクリーム



ボディクリーム



Q4 夏になると、疲れがなかなか取れません…。効果的な入浴法はありますか？

A ぬるめのお湯に長めにつかって、睡眠に入りやすい環境を整えましょう

体の疲れを取るには、入浴と睡眠が大切。まずは36~38℃のぬるいお湯につかって副交感神経を優位にし、睡眠に入りやすい環境を整えましょう。リラックス効果の高い香りつき入浴剤を利用するのも手です。湯上りのほてりが気になるときは、お風呂から出る前にひざ下に水シャワーをかけておくと、汗の引きもよくなります



Q3 夏はシャワーですませがちですが、湯船につかった方がいいの？

A 夏こそしっかり湯船につかって低下した代謝を上げて

夏は薄着や素足にサンダルで、冷房が効いた屋内にいることが多く、血行不良を起こしやすい状況に。そのため、夏は冬より代謝は落ちてしまいます。夏こそしっかり湯船につかって落ちてしまった代謝を上げましょう。おすすめの入浴方法は、5分ぬるま湯につかったら体を洗い、また5分つかった髪を洗う、という分岐方法。これなら夏でも無理なく湯船につかることができます



Q6 露出が増える夏に、とくに気になるセルライト。ケア方法を知りたい！

A つまんで離す、を繰り返して老廃物が滞らないように刺激しましょう

できてしまったセルライト(皮下脂肪)は、残念ながらなくすることはできません。予防のために半身浴をして体を温めながらマッサージをしましょう。老廃物がたまってセルライトがつきやすい。太ももやふくらはぎ、お尻などの肉をつまんで、引っばつたら離す、を繰り返して。湯船の中で行くと、よく滑ってスムーズです



Q8 ひじやかかとのザラザラをなんとかしたい！

A 定期的ピーリングケアをしてかたくなった古い角質をオフしましょう！

ひじやかかとの角質のザラザラがとくに気になる夏の間は、週に1回のピーリングケアがおすすめ。変化が見られなかったら、週に2回、3回と少しずつ増やしていきます。ザラつきが気にならなくなったら、1か月に1回程度を目安に、スクラブ入りは、続けて使うと黒ずみの原因となるので2~3週間程度、間隔をあけて使っ



Q5 夏も肌は乾燥するって本当ですか？

A 紫外線や冷房による冷えて乾燥します。保湿ケアを怠ると肌老化の原因に

紫外線や冷房による血行不良、冷たいものとりすぎによる消化機能の低下で代謝が落ち、夏の肌は乾燥しやすくなっています。保湿効果の高いボディローションで肌うるおいを与え、さらにクリームでフタをし、肌内部に水分を閉じ込めて。保湿を怠ると肌老化が進み、たるみやシワの原因に。とくに二の腕やおなか、お尻、太ももなど筋肉がつきにくく皮膚が薄いところは、シワになりやすいので念入りにケアを



Q7 うっかり日やけをして肌がヒリヒリに…。どうお手入れをすればいい？

A しっかり冷やしてから保湿ケアを。美白ケアは、そのあとで

日やけした肌に赤みがあってヒリヒリしていたら、まずは冷やして。冷蔵庫で冷やした鎮静効果のあるローションでコットンパックを、その後、失われた水分を補うために保湿効果の高いローションで保湿をします。美白ケアは、日やけ後、1、2日たってヒリヒリがおさまってから。肌がヒリヒリしている間は、免疫力が落ちて敏感になっているため、美白成分が刺激になることも。焦らず、でもなるべく早くが美白ケアのポイントです

