

頭皮  
ケア



ボディ  
ケア



♡その日の疲れが取れるバスタイムは女子の癒し♡

# 忙しい女子を幸せにする簡単入浴力で ボディ、顔、頭皮のキレイを仕上げる習慣

美ボディはお風呂で作るのが美活女子。毎日ただ何となく入っているお風呂を、自分のための美活時間に利用できれば疲れもとれ、次の日の朝もさわやかな笑顔に！そんな女子の幸せケアを、美容家の深澤亜希さんに教えてもらいました。その日の疲れもむくみも、肌の状態も、その日のうちにしっかりケアして美ボディを上げましょう！

撮影/ジュエリス オザワ、装飾美術/美CHorand、デザイン/清水亜樹(ma-ki.gal)文/奥田誠子

顔  
ケア



有効に  
使って明日の  
朝のキレイを作る！  
バスタイムを

HAPPY♡バスタイムを  
教えてくれたのは

深澤亜希さん

美容家、美容家としてテレビや雑誌、雑誌のインタビューなど幅広く活躍。著書に「白ツヤたまご肌をつくりたい。シミのそでない魔法の美白ルーール40」がある。

<http://www.akira-asawawa.com/>



一日の疲れをオフ  
使いきすぎた目のケア

常に使っている目元は、意外にも乾燥しやすく、目元を刺激しやすいため、目元を保湿し、しっかりとケアして疲れをリセット！

バスタブに浸かりながら  
フェイスラインたるみケア

1  
頬骨の下で  
指をキープ

指を揃えて、黒目の下あたりの頬骨の下のかぼみ部分でキープします。指の腹で適度な圧をかけましょう。

「あ」で  
ラインを整える

指をキープしたまま、「あ」の口を開閉して動かします。10回繰り返します。

「あ」の口の

耳の後ろに親指を当て「あ」の口を開閉して動かします。

「あ」の口の

耳の後ろに親指を当て「あ」の口を開閉して動かします。

「あ」の口の

耳の後ろに親指を当て「あ」の口を開閉して動かします。

「あ」の口の

耳の後ろに親指を当て「あ」の口を開閉して動かします。

1  
シワが気になる  
部分にクリームを

目尻など、シワが気になる部分に保湿クリームをたっぷり塗りこみます。

クリームにかぶせる  
ようにラップをオン

適度な大きさにカットしたラップを、クリームの上に乗せてしっかり密閉させます。約5分間パックします。

2  
目頭から  
目尻に動かす

人差し指、中指、薬指の3本の指の腹を使い、目頭から目尻にかけて優しく動かします。3回繰り返します。

3  
くぼみに沿って  
マッサージ

親指の腹を目頭のくぼみに押し当て、くぼみに沿って目尻まで動かす。こめかみまで流します。3回繰り返します。反対も同様。

2  
こめかみの方に  
指をずらしいく

頬骨の下からこめかみの方へ指をずらしながら、5カ所程度「あ」を繰り返す。

頰骨に流す

耳の後ろから指の腹で、圧をかけてそのまま首筋を流して顔まで流していきます。5回繰り返します。

フェイスラインは目のケアで高が出てきます。コウモリとだけいって、フェイスラインを手に入れましょう。

必須  
入浴力を高める

仕上げ  
アイテム

6

肌が柔らかい状態にある入浴後のスキンケアは効果的！自分のアイテムにプラスをしたり、思い切って自分に合ったアイテムを変えたりして自分に合ったアイテムを見つけ、入浴力を高めましょう。

バスタブ バスターム ユニバーサル

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。入浴中に使用するバスフォーム。

