

# 多湿ケア

## 湯上がりすぐの保湿で乾く暇を与えない!

冬のボディケアは大切と思いつつも、寒さに負けて入浴後すぐに服を着てしまいませんか? 保水力が落ちて硬くなりやすい冬の肌は、なにもしないと乾燥がひどくなるばかり。また、「保湿は浴室で行うべき」と森田さん。「タオルでカラダを拭いた瞬間から、水分蒸発は始まります。30代は新陳代謝が活発で蒸発しやすいですし、冬の室内は暖房でとても乾燥しています。潤いをしっかりとどめるには、湯気に満ちた浴室内で軽くタオルドライしてからボディオイルを全身に塗りましょう」

たっぷり潤いを秘めた肌が放つツヤとハリ感が官能美を醸す

### 浴室内で使うタイプのボディエマルジョンがある!

ボディミルクやボディローションといったやわらかな感触が好きな人は、インバスで使えるエマルジョンを使ってみて。濡れた肌に塗って流す新感覚の使用法で、全身を潤いの膜で包み込みます。タオルドライ後のすべすべ肌はクセになりそう!

1\_ミルクに変わるジェル。ピコドンナ ヌーティスト ハビネスミルク 180g ¥3,800(クールプロジェクト) 2\_ザクロ種子油を使用。フローラルハーブの香り。セラボン モイスト ボディトリートメント 500mL ¥1,800(エイボン・プロダクツ) 3\_全身スムーズにのぼせる。ニベア インシャワーボディローション やさしいフローラルの香り ¥665(編集部調べ)(ニベア花王)



### 湿ったカラダにオイルを塗れば肌にしっかとなじむ

森田さんが推奨する浴室内のオイルケア。「肌がしっかり水分を抱えていて、バスルームも湯気で満たされた状態で油分を与えるのが本当の意味での保湿なんです」(森田さん)。これができていれば湯上がり肌の水分蒸発は約1/10に抑えられるそう。



カラダが湿った状態でオイルを塗るだけ。完全に水分を拭いた状態よりなじみがいい。

1\_ホホバオイルなどがベース。RMK ボディオイル (L) 150mL ¥4,000(RMK Division) 2\_リラククスできる甘い香り。ラベンダー&バニラ CLM マッサージ&ボディオイル 200mL ¥5,800(バンビュアリージャパン) 3\_低刺激で防腐剤フリー。a day バス&ボディオイル フィグ&クローブ 100mL ¥3,000(グローバル プロダクト ブランディング)

### 保湿ケアをしても乾く人は“洗うケア”を見直して

湿度が低い冬は、さっぱりするまで洗うのはタブー。しかも30代以降は皮脂分泌が少ないので、自然由来の洗浄成分で作られたボディソープや石けんがおすすめ。肌に必要な皮脂をきちんと残して洗いを防げます。

1\_乾燥性がゆみをケア。メイド オブ オーガニクス オーガニック モイストリペア フォーミング ボディウォッシュ 370mL ¥1,900(たかから新産業) 2\_米ぬかオイル仕込み。メルサボン アニュ ボディウォッシュ リッチモイスチャー ディスペンサーセット 340mL ¥980(サンパングートウェイ) 3\_100%植物原料の石けん素地。花王ホワイト バスサイズ 3個入り ¥284(編集部調べ)(花王)

