

しっとりポカポカ!

冬のボディをマッサージケア!



ボディ massage

保湿ジェルを多めに手にとり、マッサージ箇所になしませます。

CHECK
冷えや活力アップに!

ゆうせん
足のツボ 湧泉

足裏にある「人」の字状の筋の交点の内側にできるくぼみ

床に座り、両手の中指で湧泉を押さえながら足をもち上げ、そのまま膝の曲げ伸ばしを繰り返します。

<h3>おなか</h3> <p>おへそ周りを円を描くように時計回りにマッサージします。</p>	<h3>腕</h3> <p>手首から肘までらせんを描きながら押し上げるように滑らせます。</p>
<h3>足</h3> <p>手のひら全体を使って足首から膝までらせんを描きながらクルクルとさすり上げます。</p>	<h3>首</h3> <p>手のひら全体を使って下から上へやさしく滑らせます。最後に鎖骨の下を内から外へ向かって流します。</p>

ハンド massage

保湿ジェルを多めに手にとり、手全体になしませます。

CHECK
健康・美容に効く 万能のツボ!

こうこく
手のツボ 合谷

親指と人差し指の付け根の骨が交わる内側の内側

反対側の手の親指の腹をツボにあて、手首方向に押し込むように刺激します。

<h3>甲</h3> <p>指のまた部分から手首に向かってスーッと滑らせます。</p>	<h3>指</h3> <p>指のつけ根から指先に向かって軽くひっぱりながら滑らせます。</p>
<h3>手首</h3> <p>両手の指をクロスして、両手首をぐるりと回します。</p>	<h3>爪</h3> <p>爪の根元部分や脇を軽くつまむように刺激します。</p>

お家で ゆったり ボディケア

乾燥対策 + 血行不良対策 = 美ボディ

冬はおこもりケアでなめらかボディへ!

「冬になると腕や足に白い粉がふく…」という女性も多いのではないのでしょうか? 身体は顔に比べて皮脂が少なく、また衣服でこすれて刺激を受けることが多いため、乾燥トラブルが起きやすい状態。特に皮脂分泌がほとんどない腕や足は、カサつきやかゆみに悩まされがちです。

だからこそ冬のボディケアは、乾燥対策と血行不良対策の二本柱が鉄則。血行が良くなると肌細胞に栄養が行き渡り、老廃物や余分な水分が排出されて代謝が上がり、冷えぐすみやむくみ解消はもちろん、与えた潤いを保つ力もアップします。

お家にこもりがちな寒い冬は、ぜひ全身丸ごと満足するようなじっくりケアを。特に手と首は年齢が現れやすい部分なので、十分なお手入れで差をつけましょう。ケアはお風呂上がりの10分以内が効果的です。

あなたの **ボディダメージ** は大丈夫!?

ダメージCheck ✓

- お風呂はシャワーですませている
- お風呂は熱い方が好き
- ボディはナイロンタオルなどでゴシゴシ洗う
- 身体を洗う時、石けんを使い過ぎる
- 入浴後のボディケアは何もしない

WARNING
チェックが2つ以上の方は要注意!

「水道水」にご用心!

水道水に含まれる消毒用の「塩素」は、私たちが安全に飲むためには必要ですが、肌や髪タンパク質を壊し、肌の保水力や保湿力を低下させる原因になります。入浴時は、塩素による刺激を中和する入浴剤を入れて、安心して温まりましょう。

身体の内から温まって 血行促進! 「半身浴」

冬の入浴は38~40℃のややゆるめのお湯に20~30分間、みぞおちから下だけ浸かるのが最適です。

ワンポイント

- 腕はお湯に浸けないようにする
- 上半身が寒い時は20~30秒肩まで浸かる
- 湯船にフタをすれば蒸気がこもって効果アップ

半身浴 38~40℃