



美と健康を極めてみる

たまにはお昼からお風呂を沸かして「入浴エステ」で美と免疫力をアップ

2時間ほどたっぷり時間があいたら、この時とばかりに昼間からお風呂を沸かして「トータルセルフエステ」を。月に1、2回実践するだけで

体がリセットされて美と健康をキープ。夏に向けて、キレイな体づくりにも効果的です。



横田 仁美さん

よこた・ひとみ ●セントアン・インターナショナル代表。トータルファッションプロデューサー、国内外でモデルとしての経験で培ったウオーキング、マナー、ファッション、メイク、エイジング美容法などをトータルに提案するエレガンス講座が人気。ホテル日航大阪夏のグラウンドウエディングフェアでできる花嫁のためのブライダルレッスン開催。
http://www.cent-et-un.com/



準備しておくといいもの

- 好きな香りのアロマオイルや入浴剤 (※妊娠中には使えないアロマオイルもあるので、使用には十分ご注意ください)
- 泡立ちのいいお気に入りのせっけん
- 美容オイル (オリーブオイル、ホホバオイル、アルガンオイルなどで、好きな香りのもの)
- 天然毛のボディープラン
- ヘアトリートメント
- ラップ(トリートメントに使います)
- ちょっと贅沢なマッサージクリーム

0-10分 準備&ティータイム

●水分補給で代謝のいい体の準備を

バスタブにお湯をはります。お湯の量は湯船につかってみぞおちぐらいの高さになる程度。温度はぬるめ(38度)に設定します。お風呂が沸くまでハーブティーでティータイムを。気持ちがりラックスするだけでなく、入浴中の代謝を上げる効果も。

10-25分 代謝を上げる半身浴で日頃の疲れをリセット

バスタブにアロマオイルを数滴たらし15分じっくり半身浴。体重が気になる人は、バスソルト*を入れて一気に発汗を促進しては。ペットボトルに入れた常温の水を持ち込んで、時々水分補給することでより代謝を上げましょう。

*風呂釜の機種によっては使えない場合もあります。説明書をご確認の上、ご使用ください。

25-40分 セルフヘッドスパで顔のリフトアップ

半身浴しながら行います。頭皮のマッサージはフェースアップ効果が。翌日はまぶたが上がり、スッキリした目元に。

- 美容オイルを指先になじませる。サラッとした感触で気に入った香りのものを選んで。
- 指の腹を額の髪の毛の付け根にあてる。しっかりとボールをつかむように前頭部を指圧しながら頭頂部までもみ上げる。力加減は「いた気持ちいい」ぐらいで。
- 人さし指と中指で耳を挟み、ググッと上へ引き上げる。耳の周りのマッサージはリラックス効果も。
- 耳を包むように指をあて、耳の付け根をグリグリとほぐす。そのまま側頭部を頭頂部までもみ上げる。
- 後頭部は、親指以外の指で強めに指圧しながら頭頂部までもみ上げる。首の凝りが気になる人は、親指を首筋にあてて刺激。

指のすべりが悪くなったらその都度少しずつオイルを指にとります。マッサージしながら指先や爪の保湿もできて一石二鳥。

全身リンパマッサージで肌色を一段明るく

半身浴しながらのリンパマッサージは、疲労を改善し、免疫力をアップ。リンパ液を流す場合は皮膚表面下にあるのでやさしい力でOKです。

- マッサージは、つま先、指先など末端から。足の指の間など、普段刺激を受けないところを刺激すると気持ちよく、血流もアップ。
- 両手で輪を作るようにして、足の甲からすねを親指でたどりながら、足裏からふくらはぎにかけてギュッと絞るように圧をかけていく。
- ひざは老廃物がたまりやすいので、血周りをしっかりほぐす。ひざの裏もしっかり両手でかき出すようにマッサージ。
- 次に太ももに上がり、足の付け根の内側から外に向かってなでるようにリンパ液を流す。もう片方の足も同じように。
- 手のひらからわきまで、親指でしっかり圧をかける。ひじも老廃物がたまりやすいので、ひざ同様念入りに。
- わきまで上がったら、わきの下を指でしっかりもむ。わきをもんで痛い人はリンパ液が滞っている証拠。手のひらからわきまでのマッサージを繰り返す。もう片方の腕も同じように行う。

即効トリートメントでツヤツヤの髪に

シャンプーを洗い流した後、普段のトリートメントにひと手間かけるだけで見違える髪になれるおすすめケアです。

- 一度お風呂から上がり、頭を洗う。ヘッドスパでつけたオイルをお湯で流し、シャンプーを泡立てて地肌を洗う。髪の毛は傷みやすいので泡をなじませる程度に。
- トリートメントは地肌に付かないよう、髪の毛の根元から毛先までなじませる。
- 熱いお湯を絞った簡易の蒸しタオルでターバン巻きをし、さらに上からラップを巻く。
- 体を洗う時は、タオルは使わず、せっけんをよく泡立てて全身をなでるように洗うと気持ちいい。背中では皮脂がたまりやすいので天然毛のボディープランを使う。洗顔も済ませておく。

70-90分 フェースマッサージで栄養をチャージ

そろそろ毛穴が十分に開いたころ。ここぞとばかりに栄養をチャージ。栄養価の高いマッサージクリームで顔のリンパマッサージをします。クリームは手のすべりをよくする働きも。

- ターバン巻きをしたまま、再度入浴。
- マッサージクリームを手に取り、人さし指と中指の2本で耳の前を上から下に軽くなでる。
- 同じように耳の後ろも上から下に。
- 首も上から下に向かってなでる。
- 肩先から胸元に向かってなでる。最後に鎖骨のくぼみに指4本で左右それぞれに流し入れて終わる。
- マッサージクリームを顔全体に塗る。両手のひらで顔を包むようにしばらく浸透させ、顔の中央から外側にリンパを流すようなイメージでなでるようにマッサージ。

★2度目の入浴では、ちょっとリッチな演出を。43度ぐらいの熱めのお湯をシャワーで高い位置から湯船に落とせば蒸気が上がってミストサウナ状態に。

90-100分 仕上げは冷水シャワーで背中脂肪をケア

肩甲骨周辺には「褐色脂肪細胞」が密集しています。「褐色脂肪細胞」は冷水をかけることで活性化し、代謝が上がります。背中脂肪のケアにも。※冷水シャワーは体調を考慮して行いましょう。

- お風呂から上がってトリートメントを流し、肩甲骨周辺に水のシャワーをかける。
- お風呂から上がった後、自分の裸を見る習慣を。ちょっとした変化を自覚することが美容と健康につながる。時間があれば、ボディークリームで仕上げ。

100-120分 身支度をして完了!

最後にもう一度ハーブティーを飲むと、老廃物を早く排泄し、水分補給にも!

文/わかほら真理子