

## 冬は体も顔も温めよう！ “あたたため美容”のすすめ

近頃は異常気象が話題に上ることも多く、季節が逆をいくような日々があったり、日ごとの寒暖差が激しいことも珍しくなくなりました。しかし、暦の上ではもう冬。これからますます気温も湿度も低下します。そうすると気になるのは、冷えによる血行不良や肌の乾燥です。この冬は、体にも顔にも“あたたため美容”を取り入れてみませんか？

### ◆全身をあたためるには入浴が効果的◆

まさに“全身のあたたため美容”と言えるのが、入浴です。入浴には、体をあたためる作用、適度な水圧で血液などの循環を促す作用、浮力によって体の負担を軽くする作用があります。冷えた体は血行不良を起こしやすくなりますが、入浴によって、無理なく血行を促すことができます。

冬はシャワーだけで済ませず、ぜひ湯船にお湯をはって入浴しましょう。お湯の温度は好みもありますが、冬は40℃前後のぬるめのお湯がリラックスして入れる温度とされています。特に、疲れや体の冷えを感じた時には、ぬるめのお湯にじっくり浸かり、体の芯まであたためましょう。

お気に入りの入浴剤やアロマオイルを入れたりすれば、入浴時間をより心地よく過ごせます。体が温まって血行が良くなると、疲労が取れたり、肌もいきいきとします。入浴中は汗をかくので、前後で水分補給をすることも忘れずに。

### ◆スチームタオルは冬の強い味方◆

“顔のあたたため美容”としては、スチームタオル（蒸しタオル）がおすすめです。入浴より短時間で手軽に行えるのも魅力的。クレンジングをするときに、クレンジング料を肌に丁寧になじませた後にスチームタオルをすると、温度と湿度の効果で毛穴が開き、汚れが取り去りやすくなります。また、マッサージクリームで肌をマッサージしてそのままスチームタオルをすれば、顔をあたためた後、タオルで簡単にふき取ることもできます。

ひと手間かけて取り入れるスチームタオルは、肌にとっては特別なご褒美。肌はうるおってふっくら、化粧のりもよくなります。

### 即席スチームタオルでのお手入れ方法

① フェイスタオルを水で濡らしてしっかり絞り、ビニール袋に入れて電子レンジで様子を見ながらあたためる。やけどに注意し、体温よりも少し温かい程度を目安に、好みの温かさになるよう調節する

② タオルが細長くなるように縦に二つ折りにして両手で持ち、輪（中心）が鼻の下にくるようタオルを当てる



③ タオルの両側を上に向けて折り返し、鼻をよけて頬や目のまわりにもタオルをのせる



④ タオルの上から軽くハンドプレスし、タオルが冷えてきたら終了。その後は化粧水や乳液、クリームなどでしっかり保湿をする



◆保湿は即座に◆

“あたため美容”の後は丁寧な保湿のお手入れを。外気は乾燥し、室内でもエアコンの効いた部屋で過ごすことが多くなるこの時期は、肌は常に乾燥にさらされています。化粧水をつけるときは、肌全体に万遍なくなじませ、乾燥の気になる部分にはより丁寧に塗布します。化粧水、乳液に加え、クリームもプラスするといいですね。

また、タイミングも重要です。入浴や洗顔、スチームタオルなどの直後は角層が水分をかかえて膨潤した状態ですが、放置すると、うるおいはどんどん失われていきます。時間を置かず保湿のお手入れをすることで、うるおった状態を保ちやすくなります。

この冬は、“あたため美容”を取り入れ、快適に過ごしましょう。