

特集

日々の疲れやストレスは、溜めずに湯ったりまったり、その日に排出

癒され♡おうちお風呂

2011年最初の特集は「おうちお風呂」！年末年始の長期休みで、疲れやストレスから解放されて新年を迎えた方も少なくないはず。今年は日々の疲れやマイナスなアレコレを溜め込まず、毎日のお風呂で汗や泡と一緒に洗い流す習慣を付けませんか？お風呂の入り方を少し意識する事で、いつの間にか心身軽く、体もスッキリ、お肌も綺麗になっていく事間違いなし。早速今夜から始めましょう！

お風呂が

心身にもたらす様々な作用と理由

起きて生活している時

いつも重力に逆らって体を支えている。

下着や洋服の様に身に付けているものや、自分の体を支える為に筋肉を使っている。

お風呂に浸かる事

身に付けている服から解放されるだけでなく、浮力のおかげで自分の体を支える為に使っている筋肉を重力から解放できる。

疲れをとり、ストレスを解消するには心身をリラックスする事が大切です。

リラックスした状態とは、全身の筋肉の緊張が解けた状態を言います。

心と体は一つです。体が解れると、心もゆったり癒されるのです。

♥ お湯にゆっくり浸かって体が芯迄温まると、筋肉は緊張がとれてゆるむ。

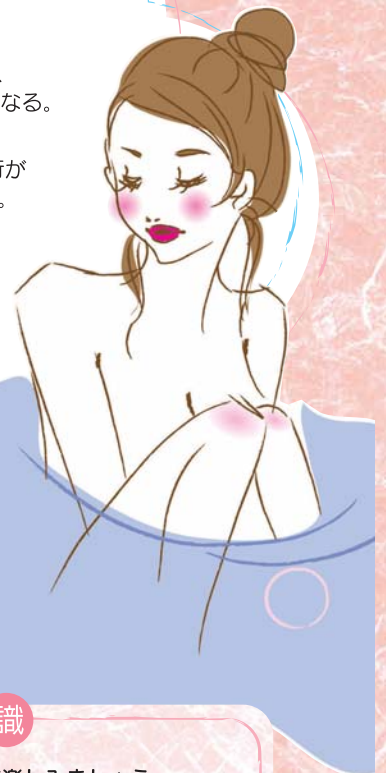
♥ 体がほぐれると、気持ちが落ち着き、心身共にリラックスした状態になる。

♥ 毛細血管は拡張して体の隅々迄血行が良くなり、新陳代謝が活発になる。

♥ リラックス出来る。

♥ 裸でいる事や一人でいるという解放感にひたる事も出来る。

♥ 本能的な快感で疲労回復やリラックスする為に、非常に効果がある。



おうちお風呂の基本知識

お風呂は、長く入ればいいというものではありません。以下の点に気を付けて楽しみましょう。

泡風呂は気持ち良い物ですが、肌を長い時間石鹸にさらす為、肌が乾燥しやすくなります。お風呂に入る時には、肌をいたわる様、心がけよう。



市販の入浴剤は、香りや使い心地等で選んで構わないが、最初はサンブル等を使ってみて、自分の皮フに合うかどうかを確かめる。イオウを主体とした温泉成分は、皮フが乾燥しやすくなるので注意が必要。

入浴剤はお好みで

手の指先にシワが入ってふやけてきたら、お湯から上がるサイン。

指先がふやけてきたら

お湯に長い間浸かっていると、皮脂がどんどん流れるので5〜10分に留め、こまめに上げる。

長い時間続けてお湯に浸からない

お湯の温度が高すぎると皮脂が奪われやすくなり、温度が刺激になってかゆみを引き起こす事もある。お湯の温度は、38〜42℃に。

温度は42℃迄

お湯の温度が高すぎると皮脂が奪われやすくなり、温度が刺激になってかゆみを引き起こす事もある。

身近にある

安心 * 安全 簡単入浴剤

入浴剤といっても、わざわざ買う必要はありません。身の回りにある様々な物が、お風呂に入れると安全で嬉しい作用をもたらす入浴剤に早変わり。

心に作用する

お茶 リラックス&美肌・体臭・ニキビ予防・抗酸化作用

【効果・効能】体臭、ニキビを作り出すのは汗や皮脂を栄養源とした細菌。お茶に含まれるカテキンには、皮膚についた悪い細菌を退治して清潔に保つ作用が。

又、カテキンの抗酸化作用はビタミンEの20倍、Cの10倍。お茶風呂に入っていると肌が老化しにくくなる事も。その他、香りの良さ・色の楽しさがある為リラックス作用が高い。

【使い方】好みのお茶を布袋に詰め、お風呂に浮かべる。



◆ お茶の色々 ◆

◆ 緑茶(煎茶・玉露) 日本茶の代表格。カテキンを沢山含んでおり、抗酸化作用が抜群。爽やかな香りと色が楽しめる。

◆ ハトムギ茶 化粧水にも使われる、薬用植物。美肌作用、特にニキビ・吹き出物へ抜群の作用が。

◆ 番茶 カテキンも豊富で、香りに癖がなく、入浴剤として気軽に楽しめる。肌の大敵、活性酸素制御作用も。

◆ ウーロン茶 中国茶の代表格。有効成分ポリフェノールの働きで、活性酸素から皮膚を守る。

心に作用する

果物の皮 リラックス&滑らか肌

【効果・効能】果物の甘い香りを感じながらの入浴はリラックス効果も高く、疲れを癒すのに最適。柑橘類の皮には、肌を潤す保湿成分が含まれている為、肌がスベスベに。疲労回復作用もあり、血行をよくして体を温める働きも。

【材 料】柑橘類の皮部分

【使い方】陽に10日程日干しした皮をお風呂に浮かべる。

オススメ 何種類もの皮を一緒に湯船に浮かべる。

心に作用する

牛乳 リラックス・不眠緩和・保湿

【効果・効能】牛乳の脂肪成分が肌を覆う事で乾燥から守り、ツルツルに。ほんのり牛乳の香りがするお風呂は、リラックス作用と不眠にも効果的。

【材 料】牛乳(コップ1~2杯)

【使い方】お風呂に入れよくかき混ぜる。

心に作用する

紅茶ティパック リラックス

【効果・効能】色と香りを楽しむ。カモミールやジャスミンの香りには心を穏やかに落ち着かせ、リラックスさせる作用があり、ゆっくり疲れを癒してくれる。浴室全体に甘い香りが立ち込め、贅沢な気分も味わえる。

【材 料】紅茶のティパック

【使い方】ティパックをそのまま入れる。

* 飲むには苦手なお茶も、入浴剤として使えば心地よい香りに。

乾燥肌の人はお風呂の入り方や洗い方に注意!



乾燥しやすい肌なのにゴシゴシ洗いをする、大切な皮脂が取れ過ぎ、カサカサ肌は悪化します。湯船に入ればお湯の効果で殆どの汚れは流れます。

丁寧に洗うのは週に1、2回で十分。たっぷりの泡で撫でるだけでも汚れは落ちています。





お風呂上がりは すぐさま全身保湿を

お風呂から上がると急激に乾燥し始めます。水分を失うと肌は白さを失うので、お風呂から上がった後はローション・クリーム・オイル等で顔は勿論、全身の乾燥を防ぎます。

体・肌
に作用する

麦スクラブ 肌保湿

【効果・効能】麦の保湿作用が肌のかゆみ・乾燥に効く。

【材 料】ミルサーで粉碎した麦(スクラブ)

【使 い 方】市販のお茶パックに麦スクラブ1~2杯を詰めてお湯に入れる。
お風呂上がりにはシャワー等で流さず、肌の水分を優しく拭き取る。

体・肌
に作用する

米ぬか 乾燥対策・艶・ハリ・保湿

【効果・効能】米ぬかにはビタミンB群やE、ミネラル等が豊富。中でもガンマーオリザノールは、肌に薄い膜を作り、艶やかでハリのある肌に保ってくれる成分。

【材 料】米ぬか500gを布袋に詰め、お湯で10分煮出し、煮汁をお風呂に入れる。

オススメ 入浴中、木綿の袋に入れた米ぬかで肌をゆつくり、優しくなでる様に洗うと米ぬかエキスが肌に浸透。更に、米ぬかには汚れを落とす作用があるので石鹸が不要。(脂の気になる人は石鹸で軽く下洗いしてから使用するとよい)

体・肌
に作用する

ドクダミ ニキビ・吹き出物・ 下痢・便秘

【効果・効能】薬草の中でもドクダミ程多彩な効能を持った植物はなく、特にニキビや吹き出物の妙薬として知られ、お風呂に入れれば化膿した部分にも有効。毛細血管を強くし、殺菌作用も強く、下痢や便秘にも効果的。

【使 い 方】葉の部分を10日程日光で乾燥させ、熱湯で煮出し、その煮汁をお風呂へ入れる。

体・肌
に作用する

椿油・オリーブ等の 天然オイル 保湿

【効果・効能】潤いが長続き

【材 料】椿油やオリーブ油等の植物油

【使 い 方】少量を湯船に入れる。

体・肌
に作用する

酒 肩こり・腰痛・新陳代謝促進・ 毛穴汚れ排出

【効果・効能】温熱効果により肩こりや腰痛に作用。新陳代謝が増す為、毛穴の奥から汚れが取れて肌がすべすべに。

【材 料】日本酒4合

【使 い 方】お風呂に入れ、良くかき混ぜる。

体・肌
に作用する

重 曹 軟水作用

【効果・効能】重曹は水に溶かすとカルシウムやマグネシウムと結合し、水質を軟らかくする為、お風呂に入れると肌に優しいお湯に。

【材 料】重曹大さじ2~3(半身浴の場合、半分)好みの精油を数滴(5滴以下)

【使 い 方】お湯に重曹を入れ、よく溶かす。

体・肌
に作用する

アロエ ニキビ・吹き出物・水虫・ 便秘・不眠症・血行促進

【効果・効能】葉緑素を豊富に含んだアロエは、ニキビ・吹き出物・水虫といった肌トラブルや便秘・不眠症にも効果的。血行を高め、肌を綺麗にする働きも。

【使 い 方】アロエの葉を1~2本すり下ろし、布袋に入れて湯に浮かべる。

体・肌
に作用する

グリセリン 保湿

【効果・効能】高い保湿作用

【材 料】グリセリン…30ml(全身浴)好みの精油数滴

【使 い 方】お湯にグリセリンを入れ、よく溶かす。
*指先がかさついている時は、洗面器等で手浴をすると血行が良くなると同時に、グリセリン成分が荒れた手肌に優しく潤いを与えてくれる。

クエン酸 古い角質取り

【効果・効能】クエン酸水を塗布すると肌が弱酸性に戻るのを助けたり、お風呂に入れると古い角質を取り除く力を高め、肌のバランスが整う。

【材 料】クエン酸大さじ2(半身浴の場合、半分)精油数滴(お好みで)

【使 い 方】お湯にクエン酸をよく溶かす。
出来れば1~2時間程度の半身浴を。

※注意/体に傷等があると染みる事も。余り濃度を濃くしない様に。

精油で リラックス

精油は植物によって様々な作用を持っており、神経を休めるのに香りの効果は絶大。
密閉空間のお風呂は、最も効率の高い芳香浴の場。
好みの精油を直接お風呂に落とすと湯気で香りが広がり、成分が鼻や口から吸収され、体内を循環して各器官へ運ばれると、心や体の働きを高めたり鎮静させたりと大きな作用が。

お風呂で精油を使う際の方法と注意点

- 精油を直接湯船に入れる時は3〜4滴に。入れ過ぎない。
- 精油は水に溶けない為、塩・重曹・クエン酸・オイル等と混ぜ使用することよ。
- お湯の温度は38〜40℃程度のぬるま湯がベスト。
- よくかき混ぜる事。
- 精油によっては生理や妊娠中に向かない物もあるので、必ず確認。

リラックス・ストレス解消 安眠を誘うハーブ

ラベンダー

甘い花の香りが特徴。心を穏やかにする働きも。抗菌作用・肌の艶を甦らせる作用も。

ネロリ

オレンジにミントを加えた様な香り。肌を潤わせ乾燥から守る作用も。

ゼラニウム

気持ちが高ぶっている時、バランスをとる働きが。バラの香りに似た、フルーティで優しい香りが特徴。

ローマンカモミール

リンゴの様な甘い香り。気持ちを静めリラックスさせる作用。ニキビや肌荒れ、乾燥肌を緩和する作用も。

ストレス・不眠症を 排除する入浴瞑想

【材 料】マージョラム・オイル／5滴
ラベンダー・オイル／10滴
塩又は重曹等

- ①少し熱めのお湯に材料を注ぎ、好きな「癒し音楽」を聴きながら20分程お風呂に浸かる。
- ②呼吸のひとつ一つを意識しながら心の雑音を消していくのをイメージ。
- ③リラックスしてきたら心臓の鼓動に意識を向け、「力強く正確なリズムが再び体にエネルギーを補給していく」事をイメージ。
- ④全身をリラックスさせながら、ストレスになる様な考えを全て追い出して行く事をイメージする。

元気・活力回復を促す

【材 料】

スイートオレンジ／5〜10滴
ハチミツ／大さじ2杯以上
ハチミツに精油を混ぜ、ぬるめのお湯に入れて良く混ぜ、入浴。スイートオレンジには不安や緊張を解す力がある。

半身浴がいいと言われる理由

お腹のみぞおち辺り迄ぬるめのお湯をはり、20〜30分ゆっくり浸かると水圧が下半身にかかります。

するとこの部分に溜まった血液が上半身に押し上げられ、全身の血行が良くなります。

更に体内の血液分布も均等になり、空気中で横たわっている時と同じ様な状態になる事で心臓の負担もなく、ゆったりリラックスして入浴出来るのです。

肩迄お湯に浸かって入浴すると、ふくらはぎやお腹等体の柔らかい部分が細くなってスタイルが良くなった様に見えませんか？

これは水圧でその部分が押された事により起きた現象で、この様な時は末梢部にいる血液も水圧で押し上げられる為、心臓に負担がかかっている証拠でもあるのです。



肩こり・冷え症・便秘…等

症状別入浴法

「冷え・便秘・肩こり」に悩まされている女性は多いはず。お風呂は不快症状を改善出来る場でもあります。毎日の入浴でその日の疲れやコリを洗い流し、溜めない体を作りましょう。

効 効果 入 入浴法 解 解消法

冷え症

効 粗塩風呂

入浴後も温かさが持続する塩風呂は、体を温める事が何より重要な冷えに最適。

粗塩のミネラル分が皮フをコートし、湯冷めしにくい体に。

入

38℃位のぬるま湯に粗塩ひと握りを入れ、最低20分は浸かる事。

ぬるま湯に長く入った方が体を温める効果が高く、保温性も高まる。



腰痛・肩こり

効 ぬるま湯に20分以上浸かり、軽く腰ストレッチ

筋肉疲労から来るものであれば、血行の促進で筋肉に溜まった疲労物質を取る事が出来る。

入

ぬるま湯に20分以上浸かって腰を温める。上が数分前に熱め(42℃以上)のお湯にすると更によい。

又、痛みの出ない範囲で入浴中の運動をする事で血行が高まり、肩や首に酸素が届いて疲労物質が排除、コリが取れて行く。

*コリは熱いお湯だと筋肉が緊張し、疲労が取れない為、肩・首のコリに悩む方は温度に注意を。

解 ストレッチ

浴槽を手でつかみ、上半身をゆっくりとひねる。痛くない範囲で。浴槽に手を掛けて腰を反ら

*湯上がり前に足先に水を掛けると更に効果的。足を冷やす事で血行が良くなり、ボロボロ感が持続。

解 しばらくタオル

熱いお湯で絞ったタオルを入浴中に繰り返し肩に乗せる。血行が良くなり、コリが和らぐ。

便秘

効 お腹マッサージ

冷え・精神的ストレスが原因になっている便秘にはお風呂は大変効果的。湯舟に浸かる習慣を。全身の血行が良くなり、腸の働きが活発に。

又、リラックスすると副交感神経が働き、腸が動きやすい環境にも。

解 内臓マッサージ

温水と冷水シャワーを交互にかけながら、時計回りにゆっくりとマッサージ。



痛い位の足の疲れ

効 半身浴

長時間歩き回ったり、立ちっぱなししていた時、足が極度に疲れたり、むくむ事も。この時の足の筋肉はカチカチに固まり、血液が下半身で滞っている状態。半身浴で血流の流れが正常に戻る。浴槽での簡単なストレッチも効果的。

解 疲れが和らぐストレッチ

痛い所を中心に揉んだり伸ばしたりする事で疲れが和らぐ。足裏を反らしたり、曲げたりするのも効果的。

ストレッチを繰り返すと筋肉の柔軟性が増して疲れにくい足に変わり、脂肪代謝も良くなる事で足も引き締まる。



目の疲れ

効 温タオル

目が疲れると肩や首もコリ出し、体も重たい感じに。こうした目の疲れをとるケアも忘れずに。

解 スッキリ、温・冷パック

お風呂に浸かっている時にお湯で絞ったタオルを目に当てて温める。血行が改善し疲れがとれてくる。更に入浴後、水で絞ったタオルを目に当てると目の火照りが取れ、スッキリ。



睡眠を誘う入浴法

- 1 入浴時間は就寝の1時間以上前に人は体温が下がり始める時に眠くなる為、寝る前の1時間前に体温を1℃位上げておくとするなり熟睡出来る。
- 2 水分補給を忘れずに20分以上浸かると汗が沢山出る為、必ず入浴前にコップ一杯以上の水を飲む。

③ぬるめのお湯に20分～、理想は半身浴 38～40℃でみそおち位迄のお湯に20分程浸かる事で発汗する。

④入浴剤を上手に利用 入浴は体だけでなく精神的な疲れも解す為、入浴剤や浴室小物の色や香りを上手に使い、精神的なりリラックス効果を高める。

⑤手足を伸ばす 湯舟の中ではヒザに力を入れず、伸ばすか軽く曲げた姿勢が理想的。

お風呂に入って 美肌づくり

白い肌を目指すには、毛穴の奥の汚れをしっかりと落とす事。普通の石鹸洗いで簡単には落ちませんが、お湯にゆっくりと浸かる事で、自然に毛穴奥の老廃物が浮き出て汗と共に排出します。お風呂は美肌作りに欠かせません。

毛穴奥の汚れを落とす お風呂洗顔

毎日の化粧や脂汚れを肌から完全に取除く事が、美肌・若肌への第一歩。手軽に、でもしっかり毛穴奥の汚れも取れる簡単クレンジング法。勿論、ポイントメイクや化粧をしない人にもお勧め。

- ①入浴前にクレンジング剤を顔全体に塗る。
- ②メイクが馴染んで来たら浴槽に入り、蒸気で脂を浮かせたらぬるま湯で洗い流す。
- ③最後に石鹸をしっかり泡立たせて、擦らずに洗顔。蒸気で毛穴が開いている為、毛穴奥の汚れもスッキリ。



ザラザラ・目立つ 毛穴詰まりを取る方法

鼻を始めとするあちこちのポツポツ・ザラザラ。これらを防ぐには、肌に汚れを決して残さない事。皮脂は本来サラサラの液体ですが、汚れ・角質・化粧等と混ざる事でベタベタし始め、毛穴に蓋をする事に。特に化粧は石鹸洗顔だけでは落ちない為、必ずクレンジング剤で完全に落とす習慣をつける事が大切。

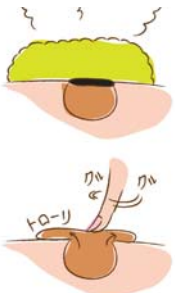
目立つ毛穴は2タイプ

- 透明毛穴詰まり**
一見目立たないが、毛穴が太くなる初期段階。手で触るとザラザラしているのが特徴。
- 黒毛穴詰まり**
詰まった皮脂が酸化、炎症を起こす直前。黒くなっているのが特徴。



ザラザラ毛穴 毛穴詰まりによる表面のザラザラは、汚れや皮脂が混ざった油汚れ。油は油で浮かし取ります。

- ①蒸しタオルを顔に置き、毛穴を開かせて汚れが出やすい状態にする。
- ②クレンジングオイルを黒毛穴の上に置き、指で優しくクルクル動かす。
- ③オイルが毛穴奥へ浸透すると、汚れが外に浮き出る。(それでも落ちない場合、皮フ科でとってもらうのが安心)



皮脂分泌の多い方がいい!?

顔の皮脂を毛嫌にするのは大間違い。10年・20年後の肌を考えると、皮脂分泌が盛んな方が若々しい肌を保てます。スキンケアの目的は水分補給。水分をたっぷり保てるならば肌はハリと弾力を維持出来、外からの刺激にも耐えられます。水分の蒸発を防ぎ、外敵から肌を守るにはどんな化粧水よりも皮脂が勝ります。老化現象であるシワが出来にくいのはオイリースキンの人。顔のテカリを気にして取り過ぎると、肌の老化を早めてしまいます。



皮脂汚れ・詰まりが気になる パーツ別泡洗顔法

毎日すると、かえってお肌によくありません。汚れが気になった時、又は7~10日に1~2回を目安に肌状態を見ながら行います。

額

指の腹で中心から外側に向かって円を描く様、優しく丁寧に。生え際は皮脂量が多く汚れが溜まりやすい為、細かく指を動かして。

鼻

小鼻の脇は泡をクルクル転がして毛穴奥の皮脂汚れを取り除く。鼻筋は指の腹を上下に動かし、同じく泡を転がす様に優しく洗う。

Tゾーン

他部位と比べ、皮脂の分泌が盛ん。毛穴も大きい為汚れが溜まりやすく、ニキビも出やすい場所。オイリー肌の人は泡を部分的に置く「付け置き洗い」がお勧め。洗顔後、気になる部分に泡を5分程付け置き、泡の洗浄力を最大限活用。付け置き後の泡はよく落とす事。長く置くと肌の負担大。*普通・乾燥肌の人は必要な皮脂迄取り除く為、必要ありません。



洗顔は必ず"泡"で

石鹸や洗顔料を顔や手に付けてゴシゴシ洗っても、そう汚れは落ちません。それ所か肌を傷付け、皮フ組織を破壊してしまう事も。しっかりと落とすには、よく泡立てて顔に乗せる事。泡が汚れを吸着、優しくキレイに取り去ってくれるのです。

化粧水は 入浴後直ぐに

1日の中で毛穴が最も開く、入浴中。皮フ温度が高くなり、毛穴から汗と皮脂が分泌されて毛穴が大きく広がる為、化粧水を付けるには入浴後が効果的。保湿成分が毛穴奥迄浸透します。又、ぬるめのお湯で洗う洗顔後も、お風呂上り程ではありませんが毛穴は開きます。洗顔後は即、化粧水を塗りましょう。温タオルを顔に乗せ、皮フを温めてから化粧水で保湿するのもお勧めです。



みんな大好き 心理テスト

Q 海のかなたに見える太陽。
その太陽を見ながら話している男女は
何と言っているでしょう？

A 「日の出ってステキ。活力がわきあがる」

B 「日が沈むところね。夕日って夢がある」

C 「今日はとても良い天気だね」

D 「……」



回答記入欄

.....

みんな大好き 心理テスト

テストは2ページです

このテストはあなたの「やる気度」を
判定するもので、絵の太陽を昇ると
考えた人は現実派であり、沈むと答
える人は空想派となります。

A あなたは目標が大きい程やる気のでる人でありス
タミナも十分にあります。日々新しいものへ挑戦し
ようという意欲がありますが、ケンカには用心して
下さい。

B あなたはソフトな感性の持ち主で人と争って迄無
理な事をしようとする気のない人です。

C あなたはやる気があっても慎重に行動していく人
であり、感情を外に表わさない冷静な人です。

D あなたは真面目な様ですがやる気になる迄時間が
かかり、他人と同じ事はやりたくないと思っている
ヘソ曲がりタイプです。