

SHISEIDO BEAUTY NOTE

非常時に役立つ美容情報



東日本大震災から5年を迎えます。防災意識の高まるこの時期に、非常時に役立つ美容アドバイスを資生堂ビューティートップスペシャリストの生駒広子が紹介します。

【資生堂ビューティートップスペシャリスト 生駒 広子(いこま ひろこ) プロフィール】



宮城県出身。

全国約11,000人の資生堂美容分野社員の中から選抜され、高度な美容教育を学び、2015年より資生堂ビューティートップスペシャリストとして活動を開始。美容知識や技術はもとより、立居振る舞いや所作の美しさは定評があり、資生堂のおもてなし対応を国内外に伝承する。東日本大震災後は、被災地でのビューティー支援活動に積極的に参加している。

東日本大震災の際にお客さまより問い合わせが多かったお悩みが、「臭い」、「ストレス」、「乾燥・肌あれ」の3つでした。そこで、「臭い」に関してはシート類を活用した衛生ケアについて、「ストレス」に関しては自分の手だけのできるハンドマッサージについて、「乾燥・肌あれ」に関しては非常時と非常時後の乾燥対策について、3つのパートに分けて紹介します。

1、臭い～シート類を活用した衛生ケア～

非常時の衛生ケアに活躍するのがウェットティッシュやボディーシートなどのシート類※です。シート類は様々な場面で使用できるとともに、効率的な活用をすれば、一枚で全身を拭き取ることで臭いが軽減され、さっぱりとして気持ちまでリフレッシュすることができます。重要なポイントは、シートで身体を「拭く順番」と「身体の効果的な拭き方」です。また、「頭皮の効果的な拭き方」を知っておくと便利です。非常時だけでなく、病気などで入浴できない時や、登山などのアウトドア活動時にも活用できるので覚えておくと便利です。

※アルコールやメントールなどの冷感を伴う成分が含まれるシート類を利用する際は、目まわりなど皮膚の敏感な部分を拭き取ることはさけてください。また、シート類がない場合は、ティッシュに少量の水を含ませても代用できます。

【ポイント①:「拭く順番」】

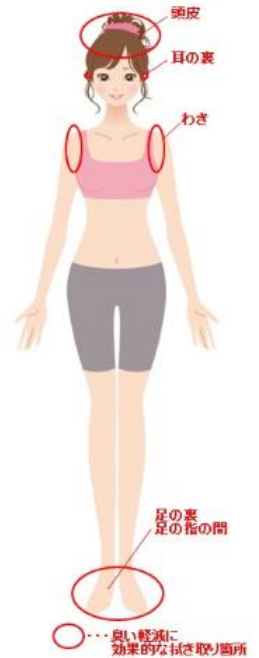
1枚のシートで全身を拭き取るためには、拭き取る順番が重要になります。顔まわり→肩から腕まわり→胸部→腹部→脚上部(太もも・ひざなど)→脚下部(すね・ふくらはぎなど)→頭皮→腋の下→足(指の間・足裏など)の順番で拭くことで1枚のシートを無駄なく効率的に使用することができます。また脚下部まで拭いたところを目安に、シートを裏面に変えると無駄なく使いきれます。

【ポイント②:「身体の効果的な拭き方」】

胸の中央、背中の上、腋の下、陰部など体の比較的中心部分には臭いを発する皮脂腺が多く存在します。皮脂腺の多い部分を意識しながら拭き取ることで、臭いをより効果的に軽減させることができます。その他、耳の後ろ部分は忘れがちですが、汚れや汗が溜まりやすい箇所なので、しっかり拭き取ることをお勧めします。

【ポイント③:「頭皮の効果的な拭き方」】

頭皮臭は自分でも臭いを感じやすいため、日常生活でも気になる方が多いものです。そこで、頭皮を拭き取る簡単なコツを解説します。頭皮のべたつきが気になる夏場やスポーツ時も、シート1枚でさっぱりとリフレッシュすることができます。



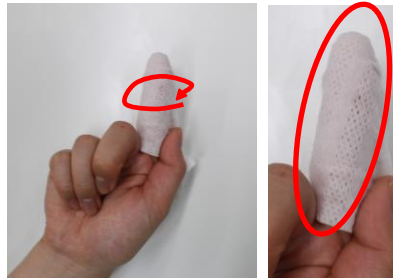
① 分け目をつくる



髪に分け目を入れ、頭皮が見える状態にします。

※人差し指などを頭皮に沿って髪に差し込むなどすると簡単にできます。

② 指にシートをまく



人差し指に、ウエットティッシュなどをぐるりと巻き付けます。

※拭き取る側面は拭きやすいようにフラットにすると効果的です。

③ 頭皮をふきとる



分け目部分に、シートを巻き付けた人差し指で、頭皮に沿わせながら拭き取っていきます。その後、①③を繰り返します。

※シートの拭き取り分が汚れてきたら、②の巻き付け部分を清潔な面に変え、巻き直します。

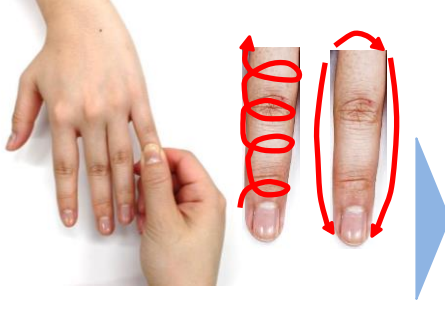
2、ストレス～自分の手だけでできる！癒しのタッチケア～

非常時には、先の見えない不安や慣れない環境での生活から多くの方がストレスを抱えます。そうした時、お勧めなのがマッサージです。マッサージをすることで血行が良くなり、気分までリフレッシュできます。今回は、最も簡単でご自身でもでき、また相手にもして差し上げられるハンドマッサージをご紹介します。

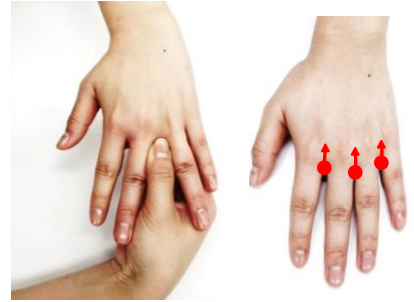
① 手の甲をさする



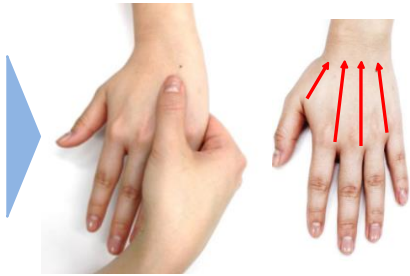
② 指をもむ



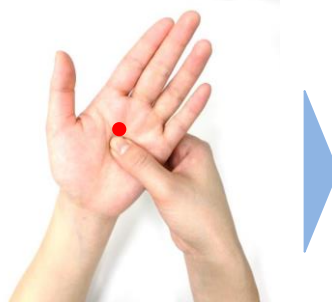
③ 指の間を押す



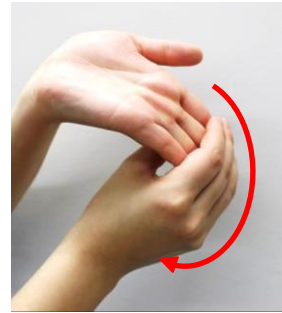
④ 手の甲をすりあげる



⑤ 手のひらを押す



⑥ 手全体をストレッチ



3、乾燥・肌あれ～非常時と非常時後の乾燥対策～

化粧品など手や顔に何もつけるものがない非常時にマスクや手袋で顔や手を覆っておくことは、防寒だけでなく肌を乾燥から防ぐ意味でも効果的です。非常時後は、長期間スキンケアができていないため肌がかさついたりごわついたりしていることと思われます。落ち着きを取り戻し肌のケアもできるようになった時にまず必要なのは保湿ケアです。化粧水や乳液をたっぷり使った朝晩のお手入れを、そして日中の紫外線対策をしっかりとすることが大切です。特別なことをするというより、日常的なお手入れを着実に続けていくことで、肌もふだんの状態へと帰っていくことができます。



資生堂グループ参考商品情報

臭い～シート類を活用した衛生ケア～	ストレス～自分の手だけでできる！癒しのタッチケア～	その他非常時お役立ち商品
エージーデオ 24 クリアシャワーシート Na 40枚、10枚 オープン価格	ばら園 ローズハンドクリーム RX 60g 1,080円(税込) 希望参考小売価格	フレッシュドライシャンプー (水のいらぬタイプのシャンプー) 150ml ノープリントプライス
シーブリーズ ボディーシート S: 10枚、L: 30枚 オープン価格	モイスト 薬用ハンドクリーム UR<S>(医薬部外品) 120g ノープリントプライス	ウォーターインリップ薬用ナチュラルケア (薬用リップクリーム) 3.5g ノープリントプライス

※商品に関するお客さまからのお問い合わせは「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-30-4710」でお受けしています。

SHISEIDO