

The Element of Total Beauty Care

冬こそ自分に手をかけて。おこもり美容最新版。

外出を避けたいくなるこれからの季節は、自宅にいながらキレイをつくる最高のシーズン。そこで、現代女性に最適な肌と体のプチ不調を取り除く。3つのホームケア術をそれぞれのプロに伺った。こっそり実践し、来春にはさらに輝く自分へ。

Photos: Sarah Meisinger / TRUNK ARCHIVE, Daigo Nagao (cutout)
Illustrations: Elena Wisniewska Text: Misumi Kitagawa Editor: Yu Soga



休めて、温めて、与えて。
スペシャルなご褒美ケアを。



Care Items

1. 副交感神経のデリケートゾーン用油ソープ。においやかゆみ、かぶれの原因をオフ。フェミニン シフォン ソープ ジャスマン & ネロリ 220ml ¥2,100 / PUBICARE ORGANIC (たかくら新産業) 2. デリケートゾーンの洗浄にも、ボディの保湿にも使える万能オイル。フェミノール 100ml ¥2,300 / AROMEDICA (アヴァガールデン) 3. デリケートゾーンを潤し、なめらかさをキープ。マッサージオイル 100ml ¥4,200 / WOMAN ESSENTIALS (ピーシーエル) 4. 下腹部や腰回りなど、生理による痛みがある場所へ効果なじませて。生理解毒用アロマオイル 10ml ¥2,880 / MARIEN (マリエン薬局) 5. 100%天然由来で、かゆみにも対応するボディオイル。オーガニック モイストリペアアフターバスオイル 100ml ¥2,500 / MADE OF ORGANICS (たかくら新産業) 6. 生理中のイライラや不快感を和らげる。ロールオンタイプのフレグランス。アロマロールオン。8ml ¥2,000 / EMILY WEEK (ヘイクルーズ) 7. 全線マッサージ用オイル。妊婦はもちろんだ、会陰の萎縮や凝り固まりが気になる人にも。肌を柔らかくし、スムーズングオイル 30ml ¥4,500 / MAMA'S CARE (モディッシュ) 8. すでにかゆみやかぶれを感じている肌にも使える。デリケートゾーン用ソープ。オーガニック処方。インティメイト・フォームウオッシュ ローズ 150ml ¥2,400 / YES (アジュマ)

HOW TO CARE!

膣ケアは常識。触ることへの嫌悪感をなくして。

オイルケア入浴。

オイルには、硬くなったデリケートゾーンをほぐす働きが、ボディオイルを仙骨、下腹部を含めたデリケートゾーンと太ももの内側に塗った後、体が温まるまで湯船に浸かる。濡したタオルを肌にあて、優しくマッサージを。



Point!
デリケートゾーンにもオイルを。



Point!
会陰にコットンをあてて。

Point!
会陰にコットンをあてて。

COLUMN #2

マンネリを打破するセックスを。

「セックスは、女性器をマッサージするような行為。血行が良くなり、膣の乾燥も防げます。健康のために、月に2〜3回行うべき」(たつの先生)。だからこそ、体位もとりつじやもたないない! 膣は伸縮する臓器。さまざまな角度から刺激することで、より柔らかく健康的な状態に。また、セックスライフが充実している人には、膣や背中が柔らかい人が多い。しなやかな体づくりに貢献するのだ。

LESSON

2

Delicate Zone

女らしさも人生の充実度も高まる。最新膣ケア。

お話を伺ったのは…… たつのゆりこ先生

助産師、鍼灸師、看護師の資格をもち、現在は「Be born助産院・産後養生院」の院長として、出産の介助や出産前後の女性の心身のケアを行う。各種講演や、著書「ちつものトリセツ」も大好評。

「膣は女のパワースポット。お手入れしなきゃ損!」

「デリケートゾーンをきちんとケアすると、膣とは遠く離れているはずの脳が幸福感やリラックス感に満たされます。なぜなら、膣と脳は自律神経でつながっているから。その結果、思考が活発たり、肌にツヤや透明感が生まれたり、イライラや憂鬱な気分が襲われにくくなったり……健康面はもちろん、精神的にも美容面でもいいことがたくさんあります」。そう教えてくれたのは、東洋医学やアーユルヴェーダの知識にも精通する、助産師のたつのゆりこ先生。デリケートゾーンのお手入れを推奨する理由には、現代女性の膣事情もあ

った。「卵巣の老化は始まるものの、30〜40代はまだまだ膣が潤っているべき世代。しかし、最近では若くても膣が冷えて乾燥している女性が増えました。凝り固まって萎縮している人も。性交痛や生理痛、便秘や尿にも悩まされていたら、膣のお手入れ不足を疑って」。膣の状態を荒らしているのは、脳を酷使するデジタル化社会やシャワーで済ませる生活、運動不足や偏った食生活、セックスレヴェーダの知識にも精通する、助産師のたつのゆりこ先生。デリケートゾーンのお手入れを推奨する理由には、現代女性の膣事情もあ