

デリケートゾーンのケアをして幸せホルモン力を高める

01 毎日、「膣」をケアする

「日課として取り入れてほしいのが、膣と向き合う時間です。体を洗う時に膣を丁寧に洗い、入浴後は保湿と膣のマッサージを。だんだんと膣が愛おしい存在になるはずです」

STEP 3 オイルマッサージをする

専用のオイルを使って膣のマッサージを定期的に行いましょう。適量を指に塗り、やさしく膣に挿入します。血行がよくなり、膣がだんだんやわらかくなります。(商品6,7)

STEP 2 潤す

毎日のスキンケアと同じように、膣まわりもローションやクリームで保湿をします。顔と同じように手でやさしくすべらせるようになります。(商品4、5)

STEP 1 洗う

膣まわりは手洗いが基本。ボディソープや一般的な石けんではなく、デリケートゾーン専用のソープを。弱酸性や膣に近いpH値でできています。(商品1、2、3)

柔軟効果のある
モリンガオイルが主成分

マッサージすることで
膣をやわらかくほぐす

乾きやムズムズもケア。
不快感を和らげる保湿ミルク

デリケートな部位こそ
潤いを与えてツヤを

弱酸性のソープで、
潤いを保ちながら洗って

かゆみ、かぶれの原因に
なるかさつきもケア

クリーミーな泡で、
デリケートゾーンを洗浄

1.ふわふわの泡で洗う低刺激性のボディ洗浄料。カルテ クリニティ デリケートケア ウォッシュ 200mL 1600円(編集部調べ・コーセー) 2.肌を保護するグリーンクレイ配合で、刺激に弱いデリケートゾーンを洗浄。アルジタル デリケートハイジーンソープ 250mL 2600円(石澤研究所) 3.オーガニックの弱酸性ソープで、気になるニオイの元をすっきり洗浄。アンティーム フェミニン ウォッシュ 100mL 2000円 4.オリブオイルから抽出した自然原料で、デリケートゾ

ーンを潤しながら明るく。同ホワイト クリーム 100mL 2600円(ともにサンルイ・インターナショナル) 5.みずみずしいミルクが瞬時に浸透。トレスマリア ミルク 100mL 5000円(バルドゥッチ) 6.森田敦子さん監修。栄養たっぷりのオイルで年齢とともに萎縮する膣をやさしくケア。インティメール パーシングオイル 30mL 1万円(サンルイ・インターナショナル) 7.医療法人が監修。出産準備のためのデリケートゾーン柔軟オイルで、陰険マッサージにも。ママズケア スムージングオイル 30mL 4500円(モディッシュ)

04 VIO脱毛をする

「私はアンダーヘアはいらなと思います。毛があることで排泄物がつきますし、膣まわりをこすることで、黒ずみの原因にもつながります」



森田さんが信頼しているクリニックのひとつ。レーザー脱毛は、脱毛後の肌のケアを医師が行い、さらに、膣萎縮を予防するための医療機器を備えるなど充実。天現寺ソラリアクリニック 東京都渋谷区広尾5-25-12 Bar bizon72 2F 10:00~19:00 無休 ☎03-6408-5550

03 生理用ナプキン・ショーツをオーガニックにする

「膣は経皮吸収率が高いので、ナプキンもショーツでもできれば高品質のオーガニックでできたものを選びましょう」



1.日本製のオーガニックブランド『ORGANIC GARDEN』。オーガニックコットンショーツ 3000円(エミリーウィーク) 2.無漂白・無着色・無香料。ナチュラルムーン おりもの専用シート 40枚入 600円(日本グリーンボックス) 3.肌面に100%オーガニックコットン使用。シンフリーユ サニタリーパッド 23.5cm 16枚入 600円(エミリーウィーク) 4.オーガニックながらも薄くてスリムを実現。安心の吸収力。ナトラケア ウルトラパッド ノーマル 12個入 620円(おもちゃ箱)

02 「膣トレ」をする

「膣トレーニングで重要なのが、骨盤の下にある「骨盤低筋群」を鍛えること。膣だけでなく、女性の子宮なども支える大切な筋肉です」



1.足を踏ん張るように立ち、膣を意識を集中させ、息をゆっくり吐きながら膣を引き上げるように締める3秒キープして、息を吐きながら元の状態に戻す。2.背骨の一番下にある、三角の形をした「仙骨」を温めて。カイロなどをあてることで、骨盤低筋群が整う。また、生理痛なども軽減でき、体の調子を整えることができる。