

**テレビを観ながら  
傘蒸しスパ&3in1マスク**

ビニール傘を差し、美容液→シートマスク→クリーム of 3in1 マスク。録画した番組を観ながら、時間差でバスオイルを追加し、じっくりと汗出し。



1「むくみケア用オイルをバスオイル代わりに」。ボディ オイル “アンティオー” 100ml ¥7000/クラランス 2「時間差で3種類入れて香りを堪能」。ヴァレドローズ バスミルク ダマスクローズ、同 ラベンダー、同 ヴェルヴェーン 各240ml 各¥3600/ジェイ・シー・ビー・ジャパン 3録画もできる防水仕様。プライベート・ピエラ UN-10E 5-W オープン価格/パナソニック

美容液、高密度シートマスク、クリームがひとつに。(手前から) janique 3ステップマスクパック プラセンタ、同 カタツムリ 各¥259/Cencorp Japan

**Mask**

美容液とクリームがセットされた3in1を愛用。スチーム効果で浸透アップ!

お風呂の中で3in1マスク。1 添付の美容液を塗ってから、「プチプラなのに密着度がすごい!」シートマスクをオン。2 添付のクリームをやさしくマッサージするようになじませる。



**9 小西さやかさん**  
コスメコンシェルジュ

**傘スパ&ながら運動で  
睡眠3時間でも美人**

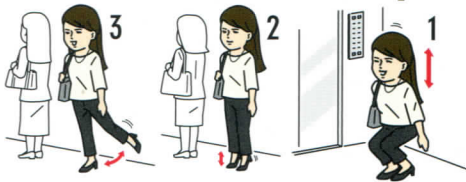
「平均睡眠3時間」を悟らせないイキイキ肌の小西さん。「時間をムダにしたいくないので、お風呂ケアは欲張り。防水テレビで録画消化しながらの3in1マスクと、傘蒸しスパで年末の肌疲れや暴飲暴食のむくみも、一気に帳消しできます。元陸上部エースのスタミナを活かし、この日も自転車で登場。「わざわざ運動する時間が取れないから」、ながら運動で体型維持!



**「タイヤ小さめ自転車  
通勤で美脚をキープ」**  
専門家に「脚を太くせずに引き締めるには車輪の小さい自転車」と聞き、早速実践!

自社はわざとエレベーターのないビルを選び、階段3回分を毎日往復。外出先でエレベーターに乗った時は、

**「エレベーターでスクワット&脚上げ」**



1 無人ならスクワット。2 人が乗っている時はこっそりかかとを上下したり、3 いちばん後ろに立って、脚上げ運動を。



**「走れるヒールしか履きません!」**

「いつも走ってるね」と言われる小西さん。愛用ヒールは、アディダスの技術を搭載したロックボートのもの。



**「ストレッチしながら  
オイルマッサージ」**

洗面台で脚の筋肉をストレッチするついでに、引き締め効果のあるボディオイルでマッサージ。



ざらつきをケアし、なめらかで引き締まったラインに。ヴェレダ ホワイトバーチボディオイル 100ml ¥3800/ヴェレダジャパン



**「デスクワークしながら  
水素ミストで抗酸化」**  
肌サビと乾燥を防ぐ水素スチーマーと、レンジでチンしてお腹や肩を温めるハーブパッドが必需品。「深夜残業中も、水素スチーマーで、抗酸化&保湿。H/C ポーテ ビュア水素スチーマー ¥37000/ヤーマン



むくみを取るツボ“足三里”にお灸。靴下4枚履きと腹巻きでさらに温め。巡りと血行をアップし、スキンケアの効きやすい肌!

1「癒される香りが好き」。シャンピュア コンポジション 50ml ¥3400/アヴェダ 2 無香料のミルクを合わせて。アベンヌ トリクセラプラス エモリエントクリーム 194g ¥3200(編集部調べ)/ピエール ファーブル ジャポン



**「湿・密・血・温  
なお風呂を活用!」**  
スキンケアが浸透する条件「湿・密・血・温」が揃いやすいお風呂。絶好のながら美容環境を活かしてケア。



**Mask**  
顔トレで巡りを高め、シートマスク&バームマッサージ。美顔器でメ!  
1「あ・い・う・え・お」と大きく口を開け、顔筋を鍛える。2 シートマスクの後、バームでマッサージ。3 仕上げに美顔器でコロコロ。  
(右) 1「薄汗かきます」。ソテディ バス ソルト 30g ¥500/ナチュロパシー・ジャパン 2「価格も魅力」。ミノン アミノモイストぶるぶるしっとり肌マスク 4枚入 ¥1200(編集部調べ)/第一三共ヘルスケア 3「香りが好き」。エモリエント ネイチャーマッサージ 80g ¥5000/イグニス (左) 輪郭すっきり。リファカラットフェイス ¥19500/MTG

**Technique**

全身上気したような色っぽ肌は、オイルinミルクと温活の賜物!

**まぜまぜマッサージ  
とあっためで美脚**

ボディミルクにオイルを混ぜて、ながらマッサージ。お灸と靴下4枚履き&超ロング腹巻きで、一年中温めて美脚と全身美肌を維持。



**「頭皮マッサージしながら  
ニコニコエクササイズ」**

「塗るとボカボカして、頭皮のこぼりや頭痛が和らぐ」。ルルドピオ 40ml ¥6476/美ファイン研究所

**10 深澤亜希さん**  
美容家

**“湿・密・血・温”  
重視の理論派ズボラ**

「スキンケアの浸透に必要なのはし・み・け・あ。湿っていて、密閉されていて、血行がよく、温かいことが条件。温活やお風呂美容で、効きやすい肌に整えることを意識しています」という、理論派で実験好きな深澤さん。効きやすい肌を使うコスメは「最少で最大の効果」がモットー。「配合成分や効果実感を重視して選んでいたから、自然とドクターズコスメに行き着きました」



**「基本は3ステップ」**  
厳選ドクターズコスメ3品でケア。  
1 W洗顔不要で、美容液後みたいな肌に。イスベシヤル クレンジングジェル 220ml ¥7000/美人製造研究所(衣理クリニック表参道) 2 マルチに働くVC美容液。TSUDA SETSUKO パーフェクト C エッセンス 30ml ¥7000/ドクター津田コスメラボ 3 各種ビタミンを高配合。エピオンス インテンシブ ノーリッジング クリーム 50g ¥25000/イーストウエスト

**「クレンジング断食  
&ジェルだけケア」**

「クレンジングを断ち、ノーマイク&ジェルだけで過ごす日を作り、肌をリセット」  
「肌を休ませたい時は、かつて荒れた肌を救ったこのジェルだけ」。セルキュレイト カロチーノジェル 60g ¥5800/ネオメディック

