

kiitos.

HEALTHY & BEAUTY MAGAZINE | キイトス | 14

肌、カラダ、秋へスイッチ

MAKE MY FRESH *Start!*

KAMPO MEDICINES, REGIMENS
ACUPUNCTURE and MOZIBUSTION...

東洋医学をもっと身近に
秋養生のすすめ

SEASONAL SKIN CARE
FOR RECOVERY

秋には、秋の
スキンケア

LOVE YOUR NATURAL BEAUTY
FACE IN PROFILE

チャーミングな横顔に
なるために



眠りとお風呂の
専門家
小林麻利子さん
Mariko Kobayashi

“美は自律神経を整えることから”を掲げ、生活習慣改善サロン「Flura」を開業。約2,000名もの女性の悩みを解決し、サロン予約は4か月待ち。

冷房と外気の寒暖差による
身体の疲れや冷え性には、体
温のメリハリをつけて、よく眠
ることが一番。週に2回は、
水温計で計測した40度の湯船
に15分浸かり、身体内部の深
部体温をしっかりと上げて。就
寝1時間前にはお風呂から上
がり、今度は熱を急降下させ
ると、寝つきもスムーズにな
り、自律神経が整いやすくな
ります。シャワー浴の場合は
すぐに熱が逃げやすいため、
お風呂に入った後は時間を置
かずベッドへ。湯上がりは足
先が冷えないよう、レッグウォ
ーマーなどで放熱しすぎない
ように注意を。
寝る15分前から、副交感
神経を優位にするため、耳を
温めて。15分きっかりでなく
てもOKで、その間ならいつ寝
てもいいという猶予時間を設
け、身体を眠りやすい体勢に
整えます。手を擦り合わせ
て温かくしてから、耳に添え
ると抹消血管が開いて血流が
よくなり、温まった頭から放
熱が進めば、心身ともにリラ
ックスできます。

Improve blood circulation

血行促進

肌をドライブラッシングし、
血行やリンパの流れを促進。
保温効果が高い入浴剤も
お気に入りひとつ。



a. 肌当たりのよい天然木のピンとブラシが
ひとつに。ボディマッサージブラシ ¥2,400
/ NEAL'S YARD REMEDIES (ニール
ズヤードレメディース) b. 代謝をアップさ
せ、セルライトのケアやデトックス効果も。
ドライボディブラシ ¥3,600 / Soaptopia
(ソートピア 新宿フラッグス店) c. 香り
温め、マッサージのアプローチが可能。発
汗を促し、肌を引き締める。SH バスソルト
566g ¥3,900 / erbaviva (エルバビィバ)

a. 古くから治療やヒーリングの力として知
られている。死海の塩で肌を明るく導く。
デットシーミネラル ボディソルト (リフレッシ
ュ) 425g ¥5,200 / Premier (アートビ
ューティージャパン) b. 栄養を閉じ込め
た植物由来のオイルがベース。冷房な
どで乾き、傷んでしまった肌の再生能力を
高め、弾力のあるやわらかい肌を整える。
ナチュラルオイル 100mL ¥6,400
/ LE BAIGHEUR (エフィ)

Nourish

肌に栄養

乾燥や汗で疲れた肌をケア。
古い角質をやさしく取り除き、
受け入れが整った肌に
栄養を注ぎ込んで。



Relax

リラックス

肌に触れる素材、灯り、
香りのものなど、プラスワンの
インバスアイテムで、
癒し効果を高める工夫を。



a. 甘く可憐な華やかアロマ。アロマバスエッセンス ハマナスとフレッシュローズ 300mL ¥2,190 / NATURAL ISLAND (ナチュラルアイランド) b. 入浴後
も静寂なアロマの香りが持続。ディープリラックス バス&シャワーオイル 55mL ¥7,800 / AROMATHERAPY ASSOCIATES (シウエイトレーディング)
c. 打りに癒され、溶けた口で保湿マッサージ。マッサージキャンドル レモンバーベナ&ジンジャー 200mL ¥3,800 / KLINTA (ヒーオーエス) d. バスタブに
吸盤で取り付けて使用。突起が首肩にフィットし筋肉のコリをほぐす。首肩じんわりバスピロー ¥1,200 / マーナ(マーナ) e. 風力発電の風で回るオーガニ
ックコットン100%の今治タオル。オーガニック316 バスタオル ¥5,600、フェイスタオル ¥2,000 / とともにIKEUCHI ORGANIC (イケウチ オーガニック)

3 Bath

【バス】
バスタイムは、美しさを磨き、
心身の健康を整える時間。
正しい入浴は睡眠の質を高め、
自律神経の乱れも改善。
免疫機能も向上させる。

ブラ ¥7,500 hazahh (モットハ
ウストリーキョー)。パンツ ¥16,000
SkinAware (スキンアウェア
東京ミッドタウン日比谷)

