



正しい体の洗い方は？ 肌トラブル予防のために

こんにちは

ナーシングなごみ

吉田です



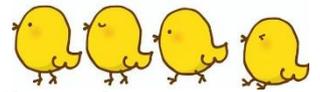
今回は正しい入浴や体洗いの手順を紹介します

秋～冬はとても空気が乾燥しやすい季節です
この季節は汗や皮脂の分泌が減少しがちで
お肌の皮脂膜のバリア機能が低下し
コンディションも低下してしまいます



入浴時に体をゴシゴシ洗っていませんか？

肌を摩擦で傷つけると肌荒れなどの皮膚トラブルを
引き起こしやすいようです



そこで今回は、「正しい身体の洗い方」と、
これからの乾燥シーズンに欠かせない
「洗った後の保湿ケア」をご紹介します。

バスタイムを活用して汚れをリセットするとともに、
うるおったボディを手に入れましょう♪

1

36℃～40℃のお湯に10分程度つかる

お湯の温度は、人肌程度の温度に設定しましょう。

お湯が熱過ぎると、肌に必要な皮脂などのうるおい成分が
流れ出てしまい、肌が乾燥しやすくなるからです。

いきなり洗い始めないで、一度湯船につかって、角質を
しっかり水でふやけさせておいた方が、
皮膚表面にある皮脂を浮き上がらせ汚れが
落としやすいです。



2

浴槽から出てシャワーで体全体を軽く流す

体の汚れの約7割は、「汗」だといわれています。

汗はお湯で流せば落ちるので、体の汚れの7割はシャワーで
『予洗い』するだけでも落ちているということです。



残り約3割の汚れは、皮脂や古い角質などの汚れ
これらは、洗剤の力を借りて洗います。



髪の毛もシャンプーを使う前の『予洗い』が大切ですよ。

3

ボディーソープを泡立て泡でやさしく洗う

フワフワの泡を手で伸ばすようにして、やさしく体を洗います。洗い過ぎは禁物です！

ゴシゴシ摩擦は肌の乾燥やかゆみを引き起こします。

どうしてもスポンジやタオルを使いたい場合は…



ナイロン製は避けコットンのタオルや

柔らかい素材のスポンジがお勧め

自分で泡立てることが難しいなら、洗面器を使用した泡立て方法がおすすめです。

1.洗面器に両手ひとすくい程度のお湯とボディーソープを2～3プッシュ

2.空気を含ませるように手でかき混ぜる

お菓子作りでメレンゲを作るときのようにかき混ぜれば、洗面器いっぱいの泡を作ることができますよ。泡立てネットを使うのも簡単ですよ。

4

シャワーの使い方に気を付けて、しっかりと洗い流す

石鹼やボディーソープが皮膚に残っていると雑菌の繁殖源になってしまい、かぶれやニオイの原因となります。熱すぎるお湯は、肌の乾燥にもつながりますよ。

肘や膝などの関節部分はすすぎ残しが多いので気をつけましょう。



5

体の水分を優しく拭き取る



ここでもゴシゴシと拭かずにタオルを肌にやさしく押し当てるように摩擦は肌の大敵ですよ。

6

早めの保湿ケアを行う

お風呂上りは肌の水分が蒸発しやすい状態にあります。そのまま放置すると肌の水分がどんどん失われ、肌トラブルが起きやすくなるため、できるだけ早く保湿ケアを行いましょう。



また、全身にボディローションを、乾燥が気になる部分にはボディクリームの重ねて塗るといいですよ。保湿剤は、自分の肌に合ったものを選んでくださいね。



✦ 洗うと言えば…

みなさんは油汚れのタッパーに苦戦した

経験はありませんか？



ギトギト油がなかなか取れず何度もゴシゴシ、イライラ
体と同じ！！泡洗いで解消！！

LET'S TRY!

- 1 スポンジに食器用洗剤を付けてクシュクシュ泡をタッパーに溜める
- 2 指先を使いタッパーをこする
- 3 洗い流すとタッパーの角までキュッキュツ

身体もタッパーも泡洗いでさっぱりと



最後までご覧いただき



ありがとうございました