

真の美容好きは寝っ転がり

SCOOP! 美人の集まる岩盤浴は
あっちこっちで美容してる!

THE SPA成城 天然温泉やエステ併設のSPA。麦飯石とケルマシウム鉱石の岩盤浴では目の出ない美顔器なども使用可。世田谷区千歳台3-20-2 セントラルウェルネスタウン2階 ☎03-5429-1526 定10:00~23:30 不定休 入館料1,260~岩盤浴+¥840



新作のリファ
かなり吸い付くわよ!

美STってまるで
美容道場ね(笑)

かっさは軽いから
手が楽チンよ♡

もう汗だく!
子宮がポカポカ

ボディ用リファで
日々のリンパ流しが
透明白肌の秘密

人材派遣会社役員
松下祐子さん
(41歳)
汗をかきにくいので、月2回は岩盤浴で友達とリフレッシュに行きますね。毎日の生活で老廃物を溜めこまないよう、お風呂でリファを使いリンパを流したり、ストレッチや歩くことも心がけています。

▶鎖骨下のくぼみにローラーをあてるようにローリングします。女性らしいデコルテラインが復活します。

◀足首からひざの裏にかけてふくらはぎを上下にローリング。ブーツもスルスル履ける、むくみ知らずの脚に。

緩みやすいボディラインに喝!
複合的につまみ流して絞上げるスパイラルローリング。リファフォーボディ ¥33,800(MTG)

持てちゃう美STを
読みながら
マスクもフィット

会社員
志水羊子さん
(40歳)
疲労が溜まると岩盤浴でデトックスしますが、自宅では10年間、朝美活派です。水分をとり熱めのお湯に浸かりフェイスマスクをしたまま汗をかくて40分。代謝がよく肌も好調ですね。

▶フェイスマスクも寝っ転がればぴったりフィット。第二関節で頬骨下のリンパを刺激すれば、顔色もUPします。

足指を開かせ
ちゃっかりながら運動♪
足指にははるんとソフとな弾力で、足指もすっきりはくしてリフレッシュ。イヤシックスト ¥420(楽天社)

お風呂でも岩盤浴でも薄手マスク
EGFなど美容成分をたっぷり配合。EGFフェイスレスキューマスク 40枚入り オープン価格(カタセ)

冷えや詰まりは
美容の大敵だから
温活&かっさ

アートメイク
サロン主宰
西野陽子さん
(43歳)
冷え性なうえに運動不足なので月2回岩盤浴で汗をかきます。ひんやり気持ちいいかっさプレートでコリをはぐせば岩盤浴との相乗効果で筋肉がほぐれ老廃物が流れます。おかげで全身むくみ知らずに。

▶仕事上目を酷使するので頭皮が凝りがち。頭を刺激する「ヘッドかっさ」で頭の筋肉もゆるみ、血流もアップ。

一度で結果を得られる人気かっさ
かっさプレートと方法を紹介します。島田流かっさマッサージ「魔法のかっさプレート」 ¥1,449(永岡書店)

子宮マッサージと
ローズのオイルで
体のメンテナンス

会社員・
カラーリスト
今泉麻子さん
(43歳)
趣味のバスケットやトレイルランなどの運動後は岩盤浴で温めて疲労回復をします。汗が天然の美容液になり気持ちいいです。汗が自然の美容液になり気持ちいいです。汗が天然の美容液になり気持ちいいです。汗が天然の美容液になり気持ちいいです。

▶丹田と仙骨を手のひらではさんで子宮をマッサージ。腰を上げ腰を締め10秒。インナーマッスルも鍛えられます。

全身オイル美容
ローズの香りで
女子力もUP
自宅では入浴後全身にオイルを。乾燥しがちな肌がうるおいます。ワイルドローズ オイル ¥3,675(ヴェレダ・ジャパン)

ながらも美容に熱心

睡眠中だけでなく、寝っ転がってリラックスしたとき、真の美容好き読者の美活は始まっています。美容感覚の高い彼女たちが、いつもしているあんなこと、こんなことを寝姿で告白します。

携帯できる軽さだから旅の疲れはその日のうちに

天然オイルと
蒸気でほぐれる疲れ
じんわりと目を温める。あくリズム蒸気でホットアイマスク ラベンダーセージの香り 5枚入り オープン価格(花王)

広告代理店勤務
山崎典子さん
(36歳)
ギリシャのサントリーニ島、カリブ海、パリなど海外旅行が大好き。機内やホテルで寝つく前に、コンパクトな疲れ解消グッズで疲れの出やすい目や肩をケアして、「旅先でも美しく」を目指しています。

程よい固さと
ふわふわが
心地よい
首、肩以外に手、足裏、腰にも使え、肌触りも抜群です。ふわふわmagic 2球式ピンク ¥1,365(中山式産業)



◀球面に押し当てて、寝ながら指圧マッサージができてラク! フォルムもお気に入りです。

冷えによいツボを温めながら、疲れの溜まりやすい脚や首を集中的にはぐし深呼吸。毎日安眠です。

冷えをとりながらマッサージは妊活にも



子宮美活は
セルフ灸で
日々温めます
もぐさの替わりに線香を巻く。温度高め、使いやすい簡便灸。長生灸燻煙・無臭 ¥2,300(山正)

主婦・ヨガ
インストラクター
藤山美紀子さん
(38歳)
寝る前の5分間はヨガや瞑想、ストレッチ。日中の育児や家事で縮こまった首筋や、脚の疲れはその日のうちにスッキリさせます。子宮力UPのツボをお灸で温めれば血色もよくなり肌もツルツルに。

小さいけどパワフル!
脚疲れ解消
小さく軽いからどこでも気軽にマッサージ。クッションマッサージャーHM オープン価格(オムロンヘルスケア)

新人ライター・庄司が検証
口コミ人気の寝ながらグッズ

締め付け感ゼロ
赤腹巻で体温もUP
知る人ぞ知るシルク老舗店の赤腹巻です。リブ薄手ポケット付シルク腹巻レッド L ¥1,980(シルクマイスターカーメル)



▶家事の合間などもポケットにカイロを入れ着用。赤色が体温を上げるという効果もあり、薄手でも更に暖かい。

思わず可愛いウサギのフォルム!
腕、脚、肩など疲れた部位に挟み、ブルブルと振動させます。フルド うさまくらMサイズ ¥2,480(アテックス)



美脚目指して引き締めむくみ解消
はいたまま。炭シート内蔵でムレず快眠です。エコな電池不要。LEG ANGEL ピンク ¥9,980(Dr.Smith・高嵩)



▶家事をしている時も靴下感覚で歩けます。スリズ温度なサポート力で、むくみ解消に役立ってくれます。