

2012年9月6日
株式会社マイナビ

夏のダメージが現れるこの時期に最適！肌本来の働きを取り戻すノウハウが詰まった一冊
『明るく透きとおる肌を手に入れるためのナチュラルスキンケアの教科書』
マイナビより9月14日(金)発売

株式会社マイナビ(本社:東京都千代田区)は、『明るく透きとおる肌を手に入れるためのナチュラルスキンケアの教科書』を9月14日(金)に発売します。

スキンケアをするとき、より高い効果を求めて、つい「与える」ケアに固執してしまうことが多々あります。しかし、過剰に美容液やクリームをつけたり、日焼け止めやメイクで肌をガードしすぎたりすると、かえって肌に負担をかけて、トラブルを招いてしまう恐れがあります。そこで本書では、肌本来の働きを高め、表面だけでなく身体の内側から「きれい」になるための正しいスキンケアの方法を、“ナチュラルスキンケア”という視点で紹介します。

監修は、日本で「アロマセラピー」という言葉がまだ普及していなかった1980年代に「アロマセラピーの学校」を開校し、日本のアロマセラピーの普及に深く関わってきた宮川明子氏です。肌が本来持つ力を引き出すスキンケア方法(ナチュラルスキンケア)を、基礎的な理論から実践までトータルに解説しました。市販のクレンジング剤や化粧水を上手に選んで使う方法から、植物油や精油など手軽に入手できる材料を使って自分だけの化粧品を作る上級者向けのケアまで、幅広く紹介しているのが特徴です。肌に影響を与える女性ホルモンの働きや、肌トラブルに効果のあるツボに加え、リンパの流れ・血流・代謝の改善法などもわかりやすく解説しており、「美しく自然な肌」を取り戻す手引きとなる一冊です。

<表紙イメージ>



書名: 『明るく透きとおる肌を手に入れるための
ナチュラルスキンケアの教科書』

監修: 宮川明子

定価: 1,575円(税込)

体裁: A5判 176ページ

ISBN: 978-4-8399-4300-4

発売日: 9月14日(金)

<献本のご案内>

マイナビでは、報道関係者の皆様に『明るく透きとおる肌を手に入れるためのナチュラルスキンケアの教科書』についてご理解いただけるよう、ご希望の方に献本させていただきます。どうぞお気軽にお問合せください。

本件およびご取材に関するお問い合わせ先

株式会社マイナビ

社長室 広報部 渡邊・和田

TEL.03-6267-4155 FAX.03-6267-4050

e-mail: koho@mynavi.jp

監修者紹介

宮川明子(みやかわあきこ)



- ・ マザーズオフィスグループ代表
- ・ 公益社団法人日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト、同アロマセラピーインストラクター
- ・ 東洋医学・植物療法研究家、鍼灸師

お茶の水女子大学児童学科、日本鍼灸理療専門学校卒。三女を出産後に母乳ケアに出会い「松が丘鍼灸指圧治療室」を設立。野口整体や植物療法を中心とした産前産後ケアを開始。1989年「アロマセラピーの学校」を開校。日本アロマセラピー協会の立ち上げに参画するなど、日本のアロマセラピー普及に深く携わってきた。月経リズムに基づくボディケアメソッド「リズムカルボディ®」の考案や、助産院の設立、アロマセラピーサロンの運営などを通じ、女性の身体のケアと教育活動を複合的に行っている。『わたしをいやす! アロマセラピーレシピ』(日本文芸社)『アロマセラピー・スリミング』(大泉書店)など著書多数。キューバなど海外の自然療法にも造詣が深い。

内容の一部をご紹介します

Special Skin Care 2
フェイシャルマッサージュ

血行を促進して明るい顔に
リラクゼーション効果も

肌のターンオーバーを正常に保つ

体内の血液やリンパの流れが悪くなり、むくみやシミ、肌荒れなどの症状が表れます。フェイシャルマッサージュは血液とリンパの循環を改善して代謝を上げ、体内の老廃物を除去してくれます。そのため、肌のターンオーバーが正常になり、肌の色やつやがよくなるのです。マッサージュをするときはオイルフェイス

クレンジングオイルの作り方

※用意するもの(計量器)
植物油.....10g
香料の精油.....1滴
ビーカー、ガラス棒
*精油がないときは植物油のみOK

※つくり方
1 ビーカーに植物油を入れて計量の植物油を入れます。
2 ガラス棒でよくかき混ぜる。つくったマッサージュオイルは使い切りとなります。

フェイシャルマッサージュをするときのポイント

- ① 1回1手にするオイルの量は約1円玉大
- ② 人肌に温めて使う
- ③ やさしくさする
- ④ 余分なオイルはとります

10分程度くらいのお風呂をすませた後に使います。オイルが乾いた方が入浴後の肌は少し乾いた状態が起きるのを防ぎます。

手のひらから中指の腹を使って、力を入れずにやさしくさします。お湯を少し入れながら、肌を優しくさす。マッサージュ後は、顔を洗って顔を乾かします。

オイルを手に取った後、手のひらで温めるように手によくなじませます。人肌温度をとり、顔へのなじみがよくなります。

マッサージュ後、オイルの有効成分を肌に浸透させるために、両手を使いながらやさしくさす。肌になじませながら、フェイスでマッサージュします。

「Part3 スペシャルケア」より
血液とリンパの循環を改善して代謝を上げ、肌のターンオーバーを正常にしてくれる、植物油を使ったフェイシャルマッサージュ

「Part5 手づくりナチュラルコスメ」より
エイジングケアにも効果があるとされるパルミトレイン酸を豊富に含む「マカデミアナッツオイル」を使ったクレンジングオイルの作り方



※材料と道具(計量器)
マカデミアナッツオイル.....10g
ローズマリー精油.....1滴
ビーカー、ガラス棒、保存容器
*マカデミアナッツオイルは計量器で入れてもOK。

※保存期間 約1ヶ月

※材料と道具
マカデミアナッツオイル.....10g
ローズマリー精油.....1滴
ビーカー、ガラス棒、保存容器
*マカデミアナッツオイルは計量器で入れてもOK。

※つくり方
1 ビーカーにマカデミアナッツオイルを入れ、精油を加えます。
2 ガラス棒でよく混ぜる。保存容器に移し入れ、ラップを貼って冷蔵庫で冷やします。冷やしたオイルは使い切りとなります。

※材料と道具
ローズマリー精油.....1滴
ローズマリー精油.....1滴
ローズマリー精油.....1滴
ローズマリー精油.....1滴

※保存期間 約1ヶ月

※つくり方
1 保存容器にローズマリー精油を入れ、水を足す。
2 リムを洗い、目立たない場所に試す。目立たない場所に試す。目立たない場所に試す。目立たない場所に試す。

※材料と道具
ローズマリー精油.....1滴
ローズマリー精油.....1滴
ローズマリー精油.....1滴
ローズマリー精油.....1滴

※保存期間 約1ヶ月

※つくり方
1 ハーブを乾燥し、ガラス瓶に入れておく。ガラス瓶に入れておく。ガラス瓶に入れておく。ガラス瓶に入れておく。