

日本では宮崎・シーガイアにしかない！ タイ最高のスパ・ブランド「バンヤンツリー・スパ」のセラピストが ご自宅でできる簡単保湿ケア術を伝授 新陳代謝アップで健康的な素肌へ

12月になり、乾燥に悩む時期が到来しました。乾燥の原因の一つは暖房器具です。エアコンやファンヒーターは冬に欠かせない暖房器具ですが、これらは乾燥した冬の空気をさらに乾燥させる、肌の天敵となります。しかし、寒い冬に暖房を手放すことはできず、悩みはなくなりません。そのため、毎年「フレイオイル」や「炭酸パック」など様々な乾燥対策のアイテムが登場しています。また、乾燥対策に効果的なマッサージとなると、なかなかやり方がわからないもの。

そこで、今回はフェニックス・シーガイア・リゾートのフラッグシップホテル「シェラトン・グランデ・オーシャンリゾート」39F『バンヤンツリー・スパ』のセラピストによる、日常の保湿対策と自宅でもできる簡単保湿マッサージやケアの方法を伝授いたします。「ハイタッチ・ローテック」という機械に頼ることなくハンドのみで極上のトリートメントを提供しているセラピストだからこそこのケア術です。



ポイント1 こまめな水分補給

ポイント2 お風呂上りのハートのマッサージ

森 真由美 (モリ ムユミ)
セラピスト歴：6年
バンヤンツリー・スパ歴：2年

<こまめな水分補給が潤いの秘訣>

体内の水分不足は、内臓の機能低下、目の乾燥やドライマウス、そしてこの時期は、最も気になるお肌の乾燥、血行不良といった様々な不調を引き起こす原因となります。そこで大切なのはこまめな水分補給をして常に体の中を水分で満ちた状態にしておくこと。一度にたくさんの水分を摂取してもうまく吸収することができないので、コップ1杯程度のお水を起床後、運動前後、入浴前後、そして食前、食後。いずれにしても体内の水分が失われる前に摂取することが理想的です。

<お風呂上りの保湿で潤いをキープ>

お肌の乾燥が気になる冬の季節。水分補給と合わせて、お気に入りのオイルで保湿ケアをしながらマッサージするのがおすすめです。特にお風呂上りは乾燥が進みます。それはお肌の水分が蒸発してしまうから…。乾燥からお肌守るための日々の保湿は、お風呂上りのひと手間が大切です。

<第2の心臓「ふくらはぎ」マッサージで新陳代謝アップ>

まず、お風呂からあがったら10分以内に身体にも水分補給をしましょう。化粧水をたっぷりつけてお肌に潤いを与えます。その後、お肌タイプに合わせて保湿効果の高いマッサージオイルを適量手に取り身体全体に馴染ませます。

ここからは、セラピスト伝授のマッサージ方法

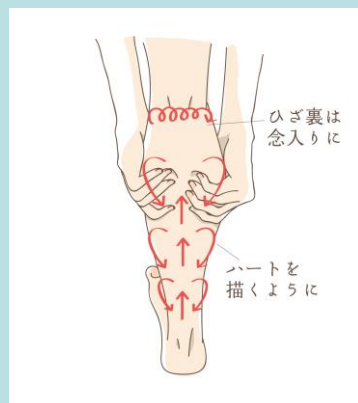
今回は特に第2の心臓と言われている「ふくらはぎ」のマッサージ方法を。身体全体の血行が促進され、新陳代謝が良くなりお肌の状態も改善されます。

(手順)

まず両手でしっかり足首を包みます。痛くない程度に力を入れながらゆっくりハートを描くように指全体を使って少しずつひざ裏に向かって上がっていきます。特に老廃物が溜まりやすいひざ裏は念入りにくるくるマッサージします。その後足首に戻ってオイルがお肌に浸透するまで4~5回繰り返し行います。

バンヤンツリー・スパでもアロマオイルのマッサージは大変人気の高いメニューですが、好きな香りに包まれて深呼吸をしながらマッサージすると神経やホルモンバランスが整うので是非おすすめです。

ハートのマッサージでみずみずしい健康的な素肌を保ちましょう。



日本にここだけ。「バンヤンツリー・スパ」のおすすめメニュー

自宅でのマッサージも大切ですが、やはりプロの技も体験してみたいところ。せっかくなら日本には宮崎にしか出店していない「バンヤンツリー・スパ」で一流の技を体験し、心も身体もリフレッシュしてみたいのが良いでしょう。肌の乾燥が気になる方は、ボディコンディショナーで肌に栄養を与え、アロマオイルでマッサージを行いながら油分でお肌に潤いを与えるトリートメントがおすすめです。

自分だけのオリジナルメニュー

多彩なスパメニューの中よりお好みのトリートメントを組み合わせでご自分だけのスパ体験をお楽しみいただけるコース。

■料金 / 90分 33,000円～
(おすすめメニュー)

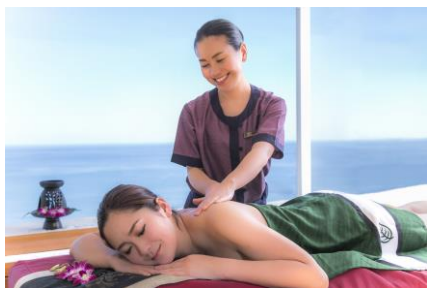
ハニー&アボカド ボディ・ラップ 30分
+ ボディ・マッサージ60分

高い保湿効果のあるハチミツとクリーミーなアボカドから作られたボディ・コンディショナーが、お肌の状態を改善し、お肌に柔らかさを取り戻します。



バンヤンツリー・スパ フェニックス・シーガイア・リゾート ご紹介

アジアン・スパブランドのパイオニア「バンヤンツリー・スパ」が日本で体験できるのは宮崎にあるフェニックス・シーガイア・リゾートだけ。「ハイタッチ・ローテック」、人間の「タッチ」と現地の天然産物利用を第一に掲げ、東洋の自然な癒しをご提供。太平洋を一望できる広く洗練された空間で、究極のリラクゼーションを堪能いただけます。



営業時間：10:00～20:00
場所：シエラトン・グランデ・オーシャンリゾート
39F
問い合わせ：0985-21-1351

保湿ケアにおすすめのオイル

スパ内にあるギャラリーでは、ホームケアでも使用いただけるオリジナルオイルを取扱っております。アーモンド油やヒマワリ油など保湿力の高い植物性の物を使用。ゼラニウムやブラックペッパーなどの皮脂バランスを整え、筋肉を温める効果が期待できる精油も配合されており、保湿には最適なマッサージオイルです。



●マッサージオイル/ Love

(主なアロマ成分)
ラベンダー、イランイラン、ゼラニウム
ブラックペッパー、レモングラス

リラックスと緊張した筋肉を和らげます。

■料金 / 4,320円 (100ml)



●ハンドローション ハニー&オリーブ

ハチミツがほのかに香る
やさしいテクスチャーの
ハンドローション。

■料金 / 2,500円 (160ml)

フェニックス・シーガイア・リゾート

太平洋沿いの広大な黒松林に囲まれたフェニックス・シーガイア・リゾート。その中心に位置する「シエラトン・グランデ・オーシャンリゾート」は全室東向きのオーシャンビュー。松林の空間に佇む温泉施設「松泉宮」や、アジアン・スパブランドのパイオニア「バンヤンツリー・スパ」、宮崎の恵まれた食をご提供する多彩なレストラン&バーが揃っています。

2017年10月には開業以来最大規模となるリニューアルが完了し、美しく雄大なロケーションと、それをお楽しみいただくための空間演出、そしておもてなし。すべてにおいてこれまでにない、そして宮崎・シーガイアでしか味わえない“体験価値”が揃う『新しいシーガイア』へと進化しました。

<www.seagia.co.jp>

