

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

# okamoto journal | vol.04

## 第4回 編集長 美容ライター 夏目 円

# 美容のプロ夏目 円が実践！ 大人のきれいを磨く、夜のセルフケア 身を持って実感、 “夜のセルフケア”の充実が冷え解消に。

### 肌のくすみや血色不良にも つながる美容の大敵“冷え”

ぐんと寒さを感じるようになり、日中はぎゅっと体が縮こまっているせいか、しなやかに動けないこともあります。とくに女性は、30代になると冷えに悩まされるようになり、体調不良だけでなく、肌のくすみ、血色不良、さらには代謝低下による肥満なども考えられ、美容には大敵です。また、メンタル面においても気分が落ち込む、イライラする、集中力が低下するなど、マイナスの影響があります。わたしも冷えに悩むひとりで、年を重ねるごとにひどくなっているように思います。体調面だけでなく、テンションが下がるので原稿が思うように進まない…、ということも。仕事にも影響を与えてしまう女性の冷え！そこで、冷えを防ぐためのセルフケアをいろいろ試したところ、夜のセ

ルフケアを充実させることこそが、冷え解消につながることを身を持って感じました。

寒い夜は、お風呂がとにかく恋しくなります。入浴によって血行が促進されて、からだのめぐりがよくなり、芯から温めることができます。とくに冷えやすい方は、夜のバスタイムを充実させましょう！体をさっとシャワーで流したら、まずは10分ほどからだを湯船にしずめます。“美容には半身浴がいい”と言いますが、冷えやすい方は、肩までしっかり浸かっただけが温まります。お湯の温度は、40℃ぐらいが適温です。本当はもう少し熱いお湯が好みですが、熱すぎると肌に負担がかかりますから、ほどほどに。そして、一度湯船からでて、体や髪を洗ってから、また湯船に10分ほど浸かります。2回目の入浴でだいぶ体が温まってきたじんわり汗をかくので、常温のお水を飲みながら温まらしましょう。そして、ここからがよいよ

クライマックスです！ひざ下に冷水のシャワーを1分あててから湯船に1分浸かります。これを5回ほど繰り返しましょう。これは、「温冷入浴法」といって、血行促進にたいへん効果があります。体が温まるだけでなく、自律神経が整うので気持ちまですっきりしますよ。

### 入浴後のケアに大活躍！

#### 「まるでこたつシリーズ」

お風呂から上がった後、コップ一杯の常温のお水を飲んで水分補給を忘れずに。また、時間をおかずに、肌の乾燥を防ぐためにボディクリ



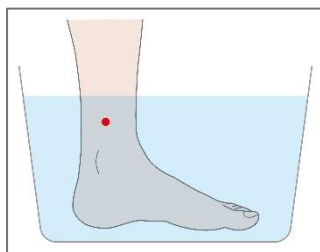
夜のセルフケアグッズ

靴下の岡本が、各界の専門家を編集長にお迎えしてレッグウェアにまつわるトレンドニュースをお届けします。

ームを全身に塗って保湿します。とくに、かかとやひじはかさつきやすいので、しっかり厚めに塗るのがコツ。入浴によって体が芯から温まっていますからパジャマだけで過ごしてしまいそうですが、お風呂上がりこそ保温が大切！カーディガン一枚はおり、足元も冷えないようにしましょう。そこで、大活躍するのが岡本の「まるでこたつシリーズ」です。



いろいろ冷えない靴下を試してきましたが、これは本当にこたつの中にいるようにぬくぬくします。ソックスタイプとレッグウォーマータイプの2つを愛用しています。いずれもふくらはぎまでしっかり包み込んでくれます。しかも、足首の近くにある冷えのツボ“三陰交”を温熱刺激で温めるという賢い設計。ふくらはぎをしめつけず、かといってずるっと落ちることがないほどよいフィット感も気に入っています。レッグ部分は2重編みになっていて、くしゅ



三陰交

っと履いても可愛いですし、のばして履いてもいい感じです。もちろん、ベッドに入る時も履いていますが、おかげで朝までぐっすり眠れます。さらに肌がずっと温まっているので、ボディクリームの浸透がよくなっているのか、かかとがふっくら柔らかになるという嬉しいメリットも。洗濯してもヨレたりしませんし、ふんわりとした柔らかい履き心地もキープしています。個人的には、ムートンブーツを初めて履いた時の感動と似ていますね。それぐらい、あったかい、冷えないレッグウェアです。夜、自宅で原稿を書いている時ももちろん履いています。足元が冷えないせいか集中力が途切れず、原稿がさくさくとすすみます。もう、冬の必需品です！私のように冷えに悩む友人にプレゼントしたら、とても気に入ってくれました。お財布にもやさしいお値段なので、今度は主人にも買ってあげようと思います。足元をしっかりと温めて、まだまだ続く寒い冬を上手に乗り越えてください。

### 美容ライター 夏目 円

美容ライター。20代~50代までと幅広い世代の美容記事を執筆。国内外のトレンドに詳しく、雑誌やウェブなどで旬なビューティ情報を発信中。オールアウトではスキンケアガイドを担当。



## EC サイト情報 寒さから足を守る 「あったか靴下特集」展開中！



EC サイトでは、寒さが厳しいこの季節にぴったりな『あったか靴下特集』を展開中！大人気の「まるでこたつシリーズ」や、シニア世代の快適な暮らしをサポートするブランド「はくらく」の「靴下2枚分の暖かさ。」シリーズ、「足あたたためて、熱逃がさない。」シリーズなどのあったか靴下をご紹介します。

靴下の岡本が、自信を持っておすすめする商品をこの機会にぜひお試し下さい。



<URL>

<https://shop.okamotogroup.com/top/CSFTop.jsp>

### 【お客様お問合わせ先】

岡本株式会社 お客様相談室 TEL:0120-551975

平日 10:00~17:00 ※土・日・祝日、年末年始・夏期などの特別休業日を除く

<http://www.okamotogroup.com/>