

お金がふえる10のルール／1日5分の美脚習慣

日経

WOMAN

〔日経ウーマン〕

7 July 2015
No.383
特別定価670円

オリジナル付録

リニューアル
2大特典



むくみ取り
脚やせ
ストレッチ
バンド

1



特別保存版

マンガ
貯まる
生活!
入門

2

1週間で脚が変わる!
疲れ・むくみが
取れる
美脚ケア

付録連動

■ フランス流
仕事と人生の楽しみ方

貯蓄1000万
女子300人の
お財布調査
で判明!

どん
どん

お金が
ふえる人の
10のルール

一生
困らない
貯め方の
キホン

連載 &
interview

池上 彰
&
増田 ユリヤ
壇蜜
又吉直樹

貯める 貯蓄額×収入別1000万円への最短ルート

節約する 1000万円女子の意外な節約テク

備える 晩婚・晩産・親の介護、いくらかかる?

賢く使う 貯め女子選! 無印良品・ユニクロ・ZARAの逸品

Cover model
Ayase Haruka

あなたの“ムダ毛処理”をチェック!

☐ 浴室で足首から膝に向かってそっている

正解は 浴室で石けんの泡を塗ってそると、毛が見えづらく、そり残しの原因に。また、毛の流れに逆らってそると、毛が太く見えがちに。

☐ そり残しが気になり2度ぞりしがち

正解は そり残しは見た目にはNG。でも2度ぞりは、必要な脚の角質まで落として、カミソリ負けの一因に。下のそり方で1度でそりきって。

☐ そった後、湯船に入り、そのまま就寝...

正解は そるのは、入浴後がベスト。入浴後は毛が柔らかく、そりやすいため。また保湿に手を抜くと、肌トラブルを招くことも。

皮膚科医
赤須先生お薦め / 正しいムダ毛のそり方

ここがポイント



指毛も毛の流れの方向に沿ってそる

足指の関節部分は、もう片方の手でシワを伸ばした状態で行うとそりやすい。



毛の流れの方向に沿ってそる

上から下へ、毛の流れに沿って1度でそる。皮膚がたるんでそりにくい箇所は手で押さえて。そった毛はティッシュでぬぐう。



保湿クリームを全体に塗布する

クリームを脚全体に塗る。ローションタイプより、油分を含んだタイプのほうが、クッションになるのでおすすめ。



ブラウン シルク・エピル レディースーパー (LS5500R)
上下に動くヘッドがボディラインにフィットする電気シェーバー。5695円/ブラウン 0120-136343



ジレットヴィーナス エンブレイス

女性用シェーバーで初の5枚刃を採用。替え刃2個付き。1124円/P&G 0120-113937

サラシェ ES2235PP

手軽な乾電池式が人気の電気シェーバー。全身シェービング用。3000円/パナソニック 0120-878-365



ニベア 薬用ホワイトニングリペア 美白ボディウォータークリーム
クリームなのにべたつき感のないみずみずしい使い心地。934円/ニベア花王 0120-165-699

薬用ユースキンS ローション

水分を約85%含んだ乳白色のジェルが肌の乾燥を防ぐ。1280円/ユースキン 0120-22-1413



ムダ毛の処理

「毛が太くなってきた…」
「カミソリ負けしてしまふ」

解決アンサー

肌を傷めない秘訣は
そる前の保湿クリームにあり!

間違ったムダ毛処理が毛を太くする!?
読者の2人に1人が、ムダ毛処理にカミソリを使用。手軽な一方、「カミソリ負けした」などの声も多い。自宅でする失敗しない方法は? 「浴室より、室内のほうが、手も滑らず毛の流れもはっきり見えて安心。入浴後、脚の水分を拭き取り、保湿クリームを塗ってからそりましょう。保湿クリームがクッションになり、肌への刺激が少

い上、処理後の保湿ケアも不要でラク」と、赤須医院院長の赤須玲子さん。
そった後の赤みやヒリツキは、2度ぞりなどで必要な角質まで落としたせい。一度でぞろうと、その行為には、マッサージュ効果で毛の成長を早める作用も。週に一度までと頻度を守って、「毛の流れに逆らってそるのも、毛の断面を大きくし、剛毛に見える要因になります」

読者の4人に1人が利用

処理後のラクチンさが魅力

“専門施設で脱毛”のホントのところ

プロに頼めばムダ毛処理の煩わしさと永遠にサヨナラできる? 読者の4人に1人が体験済みの専門施設での脱毛。「自分への投資として100万円ですべて脱毛した」(41歳)人も。気になる効果と費用について調べてみた。

脱毛には、美容皮膚科などで医師が行う「レーザー脱毛」と、エステで行われる「美容ライト脱毛(光脱毛)」とがあり、この2つはさまざまな点で異なる。具体的な違いは左表の通り。不安解消のためにも、施術内容をよく理解しておこう。

太い ムダ毛 ニオイ かかとがガサガサ

働く脚のリアルな悩み、すべて解決します!

肌の露出が増える夏に向けて、気になる脚の悩みは今のうちに解消しておきたい。そこで働く女子の「困った!」を一挙解決。これを読めば自信の持てる脚になれるはず!

取材・文/海老根佑子(p.111~113)
写真/アフロ(人物)
イラスト/カミグチャヨイ

読者556人の 脚の悩みランキング (複数回答)

1位 脚が太い 53.4%
2位 脚が冷える 45.7%
3位 ムダ毛の処理 36.0%

4位 かかとの乾燥 31.1%
5位 膝から足首までのむくみ 29.3%
6位 イヤなニオイ 26.6%
7位 足の幅が広い 21.6%
8位 足の硬い角質 18.9%
9位 タコ・ウオノメ 16.0%
10位 外反母趾 15.8%
10位 爪の変形 15.8%

5位 脚がむくむ

「夕方、靴がきつくなるほど脚がむくんでいます」

解決アンサー

凝り固まった筋肉をほぐし
脚全体の巡りを改善

脚がむくみやすい人は、脚の付け根や腰周りが凝っていることが多い。1日中デスクワークで筋肉が緊張し、血流も水分の巡りも滞って、むくんでしまうのだ。脚や股関節、腰周りをストレッチでじっくりとほぐして、血流を改善しよう。

この記事で解決! p.104
寝る前の「疲れ解消」
ゆったりストレッチ

2位 脚が冷える

「冷房が効き過ぎのオフィス。脚が冷えてつらい…」

解決アンサー

足首やふくらはぎを動かして
脚の「血流アップ」を

爪先や脚が冷える原因は、ズバリ血行不良。末端まで十分に血液が届かないため、冷えてしまう。脚の血流を支えているのは、筋肉。特に足首やふくらはぎの筋肉が、大事な役割を果たす。固まりがちな足首とふくらはぎをこまめに動かして冷えを撃退!

この記事で解決! p.102
デスクワーク中の
こっそり「むくみ取り」ストレッチ

1位 脚が太い

「年齢とともに脚が太くなった気がします…」

解決アンサー

座りっ放しで
「怠けた筋肉」を目覚めさせる

脚が太くなる原因は「むくみ」と「脂肪」。どちらも、「座りっ放し」が大敵だ。筋肉を動かさないために血流が悪くなり、水分がたまってむくんでしまう。代謝も落ちて脂肪がつく。怠けた筋肉をしっかり動かすことが脚の引き締めには不可欠だ。

この記事で解決! p.100
出勤前の「脚ほっそり」
エクササイズ

	医療機関で脱毛	エステサロンで脱毛 (美容ライト脱毛の場合)
内容	主流はレーザー脱毛。美容皮膚科、形成外科などで受けられる。出力の強いレーザーが使われることから、脱毛の確実性は高い。万が一、やけどなどのトラブルが起きてすぐにも治療を受けられる点で安心。	一本一本処理をする美容電気脱毛(永久脱毛)という方法もあるが、現在は美容ライト脱毛という光エネルギーによる脱毛が主流。美容ライト脱毛は除毛や減毛が目的になる。短時間で広範囲の処理が可能。部位などで処理回数が大きく異なる。
脱毛の仕組みって?	レーザー脱毛は、照射されたレーザーが毛のメラニン色素(黒色)に反応して熱を発生することで、毛や毛を作る毛母細胞を破壊する。	美容ライト脱毛は、メラニン色素に反応する光を照射して、発毛組織にダメージを与える。毛の再生機能を低下させることで除毛、減毛を行う。
期間や回数?	毛周期の成長期に合わせて、1~2カ月に1回の処置が効果的で、脱毛完了まで通常は5~6回。多毛、剛毛の場合は10回程度。1年~1年半が目安。	毛周期の成長期に合わせて1~2カ月に1回の照射を行う。半年~1年が目安で全4~6回。個人差がある(編集部調べ)。
いくらかかる?	クリニックによって料金設定は異なるが、両脚1回につき3万~5万円、全5回程度が目安。初診料がかかる場合も。	1回30分6000円程度で、両脚4~6回が目安。全4~6回のパッケージプランで、1回につき4000円程度のコースも(編集部調べ)。
永久性は?	レーザーの熱で毛を作る組織を破壊するため、永続性が期待できる。ただし、年齢差、個人差がある。	美容ライト脱毛は毛を作る組織を破壊せず、除毛、減毛が目的。気軽に通えて、目立たない状態を保つ。
痛みてどのくらい?	輪ゴムでバチンと肌をはじかれた程度の痛みはある。処置後に多少の熱がこもるため、通常は数分間の冷却を行う。	ほんのり温かさを感じる程度だが、感じ方には個人差がある。通常は10分程度の冷却を行う。

※取材協力:日本スキン・エステティック協会 <http://www.jsa-cpe.org/> (JSA)