

2026 年 8 月 14 日
ルアンルアンコスメ

1 ヶ月で諦めない！ 大人肌を救う 90 日の洗顔術



Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ



■ 概 要

日々、多くの方のスキンケアのご相談をお受けするなかで、よく耳にするお悩みがあります。

「新しく洗顔料を変えてみたけれど、1ヶ月使ってもあまり変化を感じない……」 「話題のケアを試してみたけれど、自分の肌には合っていない気がして、すぐに別のものに変えてしまう」

自分の肌を少しでもすこやかに保ちたいと願うからこそ、手応えを早く求めてしまうお気持ちはとてもよく分かります。しかし、洗顔研究家として最初にお伝えしたい重要な事実があります。

それは、「50代・60代の肌の変化を実感するには、最低でも90日の時間が必要である」ということです。

1ヶ月で諦めてしまうのは、あまりにももったいないことです。今回は、大人の肌が生まれ変わるメカニズムと、なぜその毎日のケアに「生せっけん」が欠かせないのか、その理由を詳しく紐解いていきましょう。

■ なぜ「90 日」なのか？大人の肌周期と洗顔の関係



私たちの肌の表面（角質層）は、常に一定のサイクルで新しく生まれ変わっています。基底層と呼ばれる部分で生まれた新しい皮膚細胞が、少しずつ形を変えながら表面に押し上げられ、最終的に役目を終えた古い角質となって剥がれ落ちていく—この一連の自然な流れを「ターンオーバー」と呼びます。

20 代の若い頃であれば、このサイクルはおよそ 28 日（約 1 ヶ月）と言われています。そのため、若い頃はスキンケアを変えると比較的早い段階で肌の触り心地や印象に変化が現れやすいのです。

しかし、年齢を重ねるにつれて、この生まれ変わりのスピードはゆっくりになります。50 代・60 代の大人の肌においては、ターンオーバーの周期はおよそ 90 日（約 3 ヶ月）になると言われています。

つまり、「今日行なった正しい洗顔の成果が、本当の意味で肌表面（角質層）に現れて整うのは 3 ヶ月後」ということです。

1 ヶ月でスキンケアを変えてしまう落とし穴

1ヶ月洗顔を試して「何も変わらない」と使用をやめてしまうのは、ちょうど新しい肌が育ち始めている途中で、そのプロセスをリセットしてしまうようなものです。

古い角質が肌表面にとどまると、肌触りがゴワついたり、全体的にくすんだような印象に見えたり、その後に使う化粧水や美容液のなじみが悪くなったりします。

だからこそ、50代・60代のスキンケアにおいては「すぐ効く何か」を探してコロコロとアイテムを変えるのではなく、「すこやかな肌が育つ90日という時間に、じっくり寄り添う洗顔習慣」を持つことが何よりも大切なのです。

■大人の肌の汚れを落とし、潤いを守る「生せっけん」という選択



それでは、その90日間、毎日の洗顔でどのようなアイテムを選べばよいのでしょうか。洗顔研究家として私が強くおすすめしたいのが「生せっけん」です。

年齢を重ねた肌は、皮脂の分泌量が減少し、角質層の水分保持力も低下しがちです。一方で、ターンオーバーがゆっくりになることで、不要になった古い角質は肌表面に留まりやすくなります。

つまり大人の肌は、「不要な古い角質や皮脂汚れはしっかり落とさなければならないが、必要な潤い（皮脂膜や角質層の水分）は絶対に守らなければならない」という、非常に繊細なバランスを求められているのです。

この課題に見事に応えてくれるのが、固形石鹸の良さをそのままに、濃密な潤い感を保持した「生せっけん」です。

なぜ、生せっけんなのか？

①こだわりが生み出す「圧倒的な泡の質」

生せっけんは、一般的な固形石鹸とは異なり、製造過程で含まれる保湿成分や有用成分を極限まで保持したまま作られます。

これにより、水を含ませて泡立てた瞬間に、まるで生クリームのように濃密でキメの細かい、弾力のある泡が生まれます。

② 不要な汚れだけを吸着して優しくオフする

生せっけんの濃密な泡は、ミクロ単位の非常に細かい気泡でできています。

この微細な泡が、肌の毛穴や角質層の細かい隙間に入り込み、肌表面にくっついている不要な古い角質や酸化した皮脂汚れだけを優しく包み込んで浮き上がらせます。

ゴシゴシと力を入れて擦らなくても、泡を転がすだけで汚れが自然と離れていくため、デリケートな大人の肌に無駄な負担をかけません。

③ 洗い上がりの肌に、優しさと潤いの余韻を残す

汚れをすっきりと洗い流しながらも、肌に必要な水分や保護膜を奪い去ることがありません。

洗顔後の肌は、つっぱるような不快感がなく、しっとりとなめらかな肌触りが残ります。

不要なものが取り除かれた肌は、その後に重ねる化粧水や美容液をしっかりと受け止める準備が整います。

■ 90 日後に笑うための「摩擦レス生泡」洗顔レッスン



生せっけんの魅力を最大限に引き出し、90 日後の肌をすこやかに育むための、正しい洗顔手順をおさらいしておきましょう。

ステップ1：手のひらと顔をあらかじめ洗う

洗顔前に、まずは手を清潔に洗いましょう。手に油分や汚れが残っていると、せっかくの生せっけんの泡立ちが半減してしまいます。その後、顔をぬるま水で軽く洗い流します。

ステップ2：「摩擦」を起こさない濃密な泡を作る

泡立てネットを使用し、生せっけんを適量取ります。ぬるま水を少しずつ加えながら、空気を含ませるようにしっかりと泡立てます。目指すのは、「ひっくり返しても落ちない、角がピンと立つくらいの重厚な泡」です。泡の量が少なかったり、シャバシャバした泡だと、洗顔時に手が直接肌に触れて「摩擦」の原因になってしまいます。

ステップ3：肌に手を触れず、泡の弾力で「洗顔」

できたての泡を、Tゾーン（額・鼻）などの皮脂が気になる部分から乗せ、最後に頬や目元・口元へ広げます。ここで一番大切なのは、「手のひらで顔を直接擦らないこと」です。手と顔の間に常に厚い泡のクッションを挟み、泡を優しく転がすように円を描いて洗います。洗顔にかかる時間は、顔全体で30秒～60秒程度で十分です。

ステップ4：30～32℃の「ぬるま水」で優しくすすぐ

すすぐ際のお湯の温度は「30～32℃」が理想的です。触ったときに「少し冷たい」と感じる程度の温度です。熱すぎるお湯は肌に必要な水分・油分まで洗い流してしまい、乾燥の原因となります。シャワーを直接顔に当てるのは水圧が刺激になるため避け、手にとってぬるま湯で、20回ほど丁寧に泡を洗い流しましょう。

ステップ5：清潔なタオルで押さえるように水分を拭き取る

洗顔後は、柔らかい清潔なタオルを顔に優しく押し当て、水分を吸い取らせませす。ゴシゴシと拭くのは厳禁です。

■ 今日から始める、90日後の自分への贈り物



毎日の洗顔は、単に「1日の汚れを落とす作業」ではありません。頑張った自分の肌をいたわり、これからの肌をすこやかに育むための、大切なセルフケアの時間です。

50代・60代の肌は、正しいお手入をコツコツと続ければ、必ずその優しさに応えてくれます。

「1ヶ月で変化が出ないから」と焦る必要はまったくありません。まずは今日から、生せっけんの豊かな泡に包まれる心地よい洗顔習慣を始めてみてください。

朝と夜、丁寧な洗顔を重ねていくその時間が、3ヶ月後つまり「90日後」のあなたの肌を、もっと愛おしく、すこやかな状態へと導いてくれるはずです。

洗顔を変え、洗い方を変え、焦らずじっくり自分の肌と向き合う90日間を、今日から一緒にスタートしてみませんか？



生せっけんスティック ▶

監修者：洗顔研究家 [松田理沙](#)



松田理沙

百貨店で美容部員として多くの素肌と向き合う中で、「与えるケアを頑張っても、なぜ肌は整わないのか。」という疑問を抱く。その答えを探し続ける中で、自身の経験や学生時代に訪れたタイでの体験から「素肌美の近道は、洗顔。」という考えに辿り着く。現在は、洗顔や素肌について研究を重ねながら、洗顔の大切さを伝えている。洗顔は、何かを足す前に、自分の素肌と向き合う時間。そんな考えを、一人でも多くの方へ届けることを大切にしている。

お問い合わせ先

店 名：ルアンルアンコスメ オンラインショップ

U R L：<https://shop.ruamruam.jp/>

M A I L：cosme@ruamruam.jp

電話番号：0120-1842-82

会 社 名：株式会社ボックスグループ

住 所：〒336-0033 埼玉県さいたま市南区曲本 3-2-2

事業内容：タイのハーブ学から発祥したコスメブランド“ルアンルアン”をはじめとした、化粧品、雑貨の製造・販売を行っており、「生せっけん」のリーディングブランドとして、現在はオンラインショップや大手ECサイトを中心に展開しています。

特に薄肌で繊細だと言われているアジアの女性たちに向け、タイハーブや天然泥などの力強い自然素材を活かし、無添加で“お肌の負担が少なく、悩みに強い”製品をお届けするのが私たちの使命と考えています。