

2025 年 8 月 22 日
ルアンルアンコスメ

年齢肌に悩む女性に伝えたい。 洗顔こそが「スキンケアの基本」

Ruam Ruam Cosme
ルアンルアン コスメ





年齢肌に悩む女性に伝えたい 「洗顔こそがスキンケアの基本」

■ 概 要

はじめに：年齢肌の悩みは「落とすこと」から。

年齢を重ねるにつれて、「鏡を見るのが少し憂うつになった」という声をよく耳にします。

「最近、肌が疲れて見える」「くすみが気になる」「毛穴が目立つようになった」…。
こうした悩みは、多くの女性が 40 代以降で感じるものです。

スキンケアと聞くと、多くの方は化粧水や美容液といった“与えるケア”を思い浮かべます。

もちろんそれも大切ですが、実は最初のステップである「洗顔」こそが、その後のケアを左右する大事な要素なのです。

「落とすケア」は地味に見えますが、ここを大切にすることで、肌の印象は大きく変わります。

■ 年齢肌の代表的なサインとその背景



年齢肌という言葉には、明確な定義があるわけではありません。

しかし、多くの女性が感じているのは、次のような変化ではないでしょうか。

- 肌がくすんで見える
- ハリやツヤが減ってきた
- 毛穴が目立ちやすい
- 化粧ノリが悪い

これらのサインの背景には、加齢だけでなく、生活習慣や紫外線、乾燥、そして日々のスキンケア習慣が大きく影響しています。

特に「洗顔」は毎日のことだからこそ、知らず知らずのうちに肌に負担をかけていることがあります。

■ 洗顔がスキンケアの土台になる理由



なぜ洗顔がスキンケアの土台になるのでしょうか。

理由はシンプルです。

肌に残っている不要な汚れや古い角質を落とすことで、後に使う化粧水や美容液が肌に心地よくなじみやすくなるからです。

逆に、洗顔が不十分で汚れが残っていたり、必要以上に洗いすぎてしまったりすると、その後にどれだけスキンケアを重ねても満足感が得られにくくなります。

つまり、**洗顔は「きれいなキャンバスを整える作業」。**

ここをおろそかにすると、せっかくのスキンケアの良さを引き出せないのです。

■ 間違った洗顔習慣がもたらす落とし穴

年齢肌に悩む女性の多くが陥りやすいのが、間違った洗顔習慣です。

- ✓ 強くこすってしまう
- ✓ しっかり泡立てずにそのまま顔に塗り広げてしまう
- ✓ 時間をかけすぎて洗う
- ✓ 熱いお湯ですすぐ

こうした習慣は、肌に負担をかけるだけでなく、乾燥やざらつきの原因にもつながります。

大切なのは、「やさしく、でもしっかり」洗うこと。

肌に必要なものまで取り去らず、不要なものだけを心地よく落とすことが、年齢肌ケアにおける洗顔の理想です。

■ 年齢肌に合う洗顔の選び方



洗顔料を選ぶときに注目したいのは、次のポイントです。

1. 泡立ち

きめ細かい泡が作れるかどうかは重要です。泡がクッションになり、手と肌の摩擦を防ぎます。

2. 成分のやさしさ

余分な汚れを落とすつつも、肌に寄り添う処方選ばれていますか。

3. 使用感

洗い上がりのつっぱり感がなく、しっとりとした感触が残ることが望ましいです。

4. 続けやすさ

どんなに優秀でも、手間がかかりすぎると習慣になりません。毎日気持ちよく使えることが大切です。

■ 「泡」で洗うことの大切さ

泡が肌と手の間にワnkッションを作ること、摩擦を避けながら洗うことができます。

特に年齢肌はデリケートになりやすいため、もこもこの泡でやさしく洗うことは基本中の基本です。

泡がしっかりしていれば、肌をこすらずとも汚れを絡め取ってくれるので、快適な洗顔につながります。

■ 洗顔料の成分と肌へのやさしさ



市販の洗顔料にはさまざまなタイプがあります。

オイル系、ジェル系、フォーム系など、それぞれ特徴はありますが、年齢肌世代にとっては「使い心地がやさしい」ことが最も大切です。

洗顔料に含まれる植物由来の成分や保湿成分は、洗い上がりの心地よさを大きく左右します。

とくにハーブや天然素材を取り入れた洗顔は、香りの心地よさも加わるため、心身ともにリラックスしたい時に使えるのも魅力です。

■ 年齢肌世代におすすめの洗顔方法（実践編）



1. 手を清潔にする

洗顔前に必ず手を洗いましょう。手に汚れが残っていると、そのまま顔に触れてしまいます。

2. ぬるま水（30～32℃）で与洗いする

洗顔前にぬるま水で予洗いすると、表面の汚れを落とし、洗顔料の泡立ちが良くなり、肌への負担を減らせます。

3. しっかり泡立てる

洗顔料をたっぷり泡立て、弾力のある泡をつくります。

4. 泡を転がすように洗う

指ではなく泡で洗うイメージ。特に頬や額はくるくると円を描くようにやさしく。

5. Tゾーンは丁寧に

皮脂が多くなりやすい小鼻や額は、念入りに泡を行き渡らせます。

6. すすぎはぬるま水で

お湯は乾燥の原因になります。ぬるま水で 20 回程度すすぐのが理想です。

7. タオルは押さえるだけ

ゴシゴシ拭かず、タオルでやさしく水分を吸い取ります。

■ 年齢肌と洗顔に関する「よくある疑問」



Q1. 朝は水だけでもいいの？

「朝は洗顔料を使わず、水だけで十分」という意見も耳にします。確かに夜ほど汚れはついていませんが、寝ている間にも皮脂や汗は分泌されています。枕やシーツに付着したホコリや花粉などが肌に残っていることも。

そのため、年齢肌世代にとっては、朝もやさしい洗顔料で洗うことをおすすめします。水だけだと、日中の化粧ノリに影響が出る場合があります。

Q2. ダブル洗顔は必要？

メイクをした日は、クレンジングと洗顔の2ステップが基本です。ただしナチュラルメイクの日や、石けんオフできるコスメを使っている場合は、洗顔料だけでも十分なことがあります。

肌に合わせて、負担の少ない方法を選びましょう。

Q3. 洗顔ブラシや機器は使ったほうがいい？

最近では電動洗顔ブラシや音波洗浄機なども人気ですが、年齢肌には摩擦が大きすぎる場合があります。

基本は泡でやさしく洗うシンプルな方法がおすすめです。特別なお手入れとして使う場合も、週に1～2回にとどめましょう。

■ 季節ごとの洗顔の工夫



日本の四季は美しい反面、肌にとっては変化が大きな環境です。季節ごとに洗顔の工夫を取り入れると、肌はより快適な状態を保ちやすくなります。

【春】 花粉や黄砂が舞い、肌が敏感になりやすい季節。泡をしっかり立てて、外気に触れた汚れをやさしく落とすことが大切です。すすぎ残しがあるとトラブルにつながるので、丁寧にすすぎましょう。

【夏】 皮脂や汗が増えるため、肌がべたつきやすい季節。皮脂が気になるからといって洗浄力の強い洗顔料を選ぶと、必要なものまで取り去ってしまうことがあります。泡の弾力で包み込むように洗い、すっきり感としっとり感のバランスを大事にしましょう。

【秋】 夏に浴びた紫外線の影響が表れ、乾燥が目立ち始めます。しっとり感のある洗い上がりの洗顔料を選び、タオルオフ後すぐに保湿する習慣を心がけましょう。

【冬】 乾燥が厳しい時期。ぬるま水で洗い、短時間でやさしく洗顔を済ませることがポイントです。お湯は肌に負担をかけるため避け、洗顔後は早めに保湿ケアを行いましょう。

■ 洗顔を「スキンケア時間」として楽しむ



年齢を重ねると、スキンケアは「若々しさを保つための義務」と感じがちですが、それでは長続きしません。

洗顔を単なる作業ではなく、自分を癒やすひとときとして取り入れることで、気持ちも前向きになります。

泡立てる時間を「自分と向き合うリセットタイム」と考える

ハーブやアロマの香りを感じながら深呼吸する

洗顔後に肌を手で包み込み、「今日も一日おつかれさま」と心の中で思う

そんな小さな習慣が、毎日のケアを心豊かなものに変えてくれます。

■ 「生せっけんスティック(オリジナル)」の特長



ここまで洗顔の重要性をお伝えしてきましたが、年齢肌の女性にぜひ試していただきたいのが、

ルアンルアンの[「生せっけんスティック\(オリジナル\)」](#)です。

☒ **スティック型で簡単**

手を汚さずに直接くるくる石鹸を練り出して泡立てネットにつけられるので、衛生的で簡単に泡立てができます。

☒ **濃密な泡**

まるで生クリームのような弾力泡が、肌をやさしく包み込みます。

☒ **ハーブの香り**

洗顔しながら心もほぐれるような、天然ハーブの香りが楽しめます。

☒ **生せっけんならではのフレッシュさ**

作りたてのフレッシュさを閉じ込めたようなテクスチャーで、肌に寄り添うやさしい使い心地。

毎日の洗顔が単なる「汚れを落とす作業」ではなく、心地よいリラックスタイムへと変わります。

■ まとめ：洗顔から始める、年齢肌との向き合い方



年齢を重ねた肌には、特別な化粧品や高価な美容液も魅力的に映ります。
ですが、それ以前に大切なのは「毎日の洗顔」。

肌に不要なものをやさしく落とし、清らかな状態に整えることが、次のステップを心地よくしてくれるのです。

ルアンルアンの「[生せっけんスティック\(オリジナル\)](#)」は、その習慣を支えてくれる頼もしいパートナー。

濃密な泡と天然ハーブの香りが、毎日の洗顔を「作業」から「癒やしのひととき」へと変えてくれます。

スキンケアに迷ったときこそ、基本に立ち返ってみましょう。

年齢肌の悩みを抱えるあなたにこそ、まずは「洗顔から整える」というシンプルなケアをおすすめします。

■ 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

URL : <https://shop.ruamruam.jp/>

MAIL : 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。