

2025 年 6 月 13 日
ルアンルアンコスメ

美肌の鍵は「洗顔」から！

肌が喜ぶ洗い方で自信あふれる毎日へ

Ruam Ruam Cosme ルアンルアン コスメ



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



■ 概 要

「昔は気にならなかったのに、最近肌の調子がどうも…」

「年齢とともに、なんだか肌がくすんで見える」

50代、60代を迎え、そんなお悩みを抱えていませんか？

毛穴の黒ずみ、乾燥によるくすみ、ごわつきなど、鏡を見るたびにため息が出てしまうこともあるかもしれません。

様々なスキンケアアイテムを試してみるけれど、なかなか手応えを感じられない…
そんなお声もよく耳にします。

実は、美肌を育むための土台作りとして、最も重要なステップの一つが「洗顔」なのです。

高価な美容液やクリームも、肌が清潔で受け入れやすい状態になれば、そのポテンシャルを十分に発揮

できません。

洗顔は単に汚れを落とすだけでなく、その後のスキンケアアイテムの働きを左右する、非常に大切な役割を担っています。

なぜ 50 代、60 代の肌にとって洗顔がこれほどまでに重要なのか、そしてどのように洗顔すれば、あなたの肌が本来持っている健やかさを引き出せるのかを詳しくお伝えします。

■ あなたの肌が「洗顔」を求めている理由



年齢を重ねるにつれて、私たちの肌は様々な変化を経験します。

肌リズムが穏やかになり、古い角質が肌に留まりやすくなったり、皮脂の分泌量が変化したり。これらの変化が、肌の不調として現れる原因の一つとなります。

例えば、

肌のくすみ：不要な角質が肌表面に蓄積することで、肌が濁って見えることがあります。

ゴワつき、ざらつき：古い角質がスムーズに剥がれ落ちないことで、肌触りが悪くなる場合があります。

乾燥：肌表面の汚れや不要なものが蓄積していると、化粧水や乳液がなじみにくくなる場合があります。

メイクのりの悪さ：肌の表面が均一でないと、ファンデーションがムラになりやすくなります。

これらのお悩みは、毎日の洗顔を見直すことで、心地よい肌へと近づく第一歩となります。

■ 洗顔で「肌を整える」

洗顔の主な目的は、一日を通して肌に付着した汚れや不要なものを取り除くことです。

具体的には、

空気中の汚れ：排気ガス、花粉、ホコリなど、目には見えない微粒子が肌に付着しています。

汗や皮脂：これらは肌を潤す役割もありますが、時間が経つと酸化し、肌に刺激を与えたり、毛穴に詰まったりすることがあります。

古い角質：自然に剥がれ落ちるはずの古い角質が、加齢とともに肌に残りやすくなります。

メイクの残り：クレンジングで落としきれなかったメイクの油分や色素が肌に残ることがあります。

これらの汚れが肌に留まり続けると、肌の健やかさを妨げ、様々な肌トラブルにつながる可能性があります。

洗顔は、これらを取り除き、肌をまっさらな状態に整える大切な時間なのです。

このことによって、その後に使うスキンケアアイテムが肌になじみやすくなり、その力が存分に発揮されやすくなります。

■ 優しい洗顔こそが「美肌への近道」



「汚れをしっかり落とさなきゃ！」という気持ちから、ゴシゴシと力を入れて洗顔していませんか？

しかし、50代、60代の肌は、若い頃に比べて非常にデリケートです。

強い摩擦は、肌に不要な刺激を与え、かえって肌の乾燥を招いたり、赤みやピリつきの原因となることがあります。

大切なのは、「**優しく、丁寧に**」洗うことです。

泡で肌を包み込むように洗い、指が直接肌に触れないくらいの優しいタッチを心がけましょう。

泡のクッションが、肌への負担を最小限に抑えながら、汚れを吸着してくれます。

■あなたの洗顔、チェックリスト！

☒ 洗顔料をしっかりと泡立てていますか？

泡立てネットなどを活用して、キメ細かく弾力のある泡を作りましょう。

☒ Tゾーンから洗っていますか？

皮脂の分泌が多いTゾーン（額、鼻）から洗い始め、Uゾーン（頬、顎）は最後に優しく洗うのがポイントです。

☒ すすぎ残しはありませんか

フェイスラインや生え際、顎の下などはすすぎ残しやすい部分です。ぬるま水で20回以上、丁寧にすすぎましょう。

☒ 熱いお湯で洗っていませんか？

熱いお湯は肌の潤いを奪ってしまいます。やや冷たいと感じる程度のぬるま水（30℃～32℃）が理想です。

■ 洗顔後の「潤い」を大切にする



洗顔は肌を清潔にする大切なステップですが、その後のケアも同じくらい重要です。

洗顔後の肌は、一時的に無防備な状態になります。

この時に、速やかに化粧水などで水分を補給し、潤いを閉じ込めることが、肌の健やかさを保つ上で不可欠です。

洗顔後の肌が乾燥しやすいと感じる方は、洗顔料を見直すことも一つの選択肢です。肌に必要な潤いは残しつつ、不要なものだけを取り除く、肌に優しい洗顔料を選ぶことが大切です。

■ 毎日の洗顔を「心地よい習慣」に

洗顔は、毎日のルーティンの中でも、特に自分自身と向き合う大切な時間です。

ただ汚れを落とすだけの作業として捉えるのではなく、「今日の肌を慈しむ時間」として、ゆったりとした気持ちで行ってみてください。

肌に触れる泡の感触、洗い流すときの水の心地よさ…五感を使って洗顔を味わうことで、スキンケアへのモチベーションも高まることでしょう。

■ なぜ、ルアンルアンが生せっけんをおすすめするのか？



50代、60代の肌が本当に求めているのは、肌に負担をかけずに、優しく、そして丁寧に洗い上げる洗顔料です。

そこで、自信を持っておすすめしたいのが、ルアンルアンのスティック生せっけんです。

ルアンルアンのスティック生せっけんは、その名の通り「生せっけん」。

一般的な固形石鹸とは異なり、まるでクリームのようななめらかな質感が特長です。

■ 生せっけんが 50 代、60 代の肌に寄り添う理由

1. 肌に優しい使い心地

スティックタイプでありながら、泡立てると驚くほどきめ細かく、もっちりとした泡が生まれます。この豊かな泡が肌と指の間のクッションとなり、デリケートな 50 代、60 代の肌に摩擦を与えにくい設計です。泡が汚れを優しく吸着してくれるため、ゴシゴシ擦る必要がありません。

2. 必要な潤いはそのままに

不要な汚れや古い角質はしっかりと取り除きながらも、肌が本来持っている潤いを奪いすぎないように配慮されています。洗顔後のつっぱり感が少なく、しっとりとした洗い上がりを体験できます。

3. 手間なく使えるスティックタイプ

忙しい毎日の中で、洗顔に時間をかけられないという方もいらっしゃるかもしれません。ルアンルアンスティック生せっけんは、キャップを開けて繰り出し、直接泡立てネットにつけて泡立てるだけで OK。簡単に濃密な泡ができるので、手軽に上質な泡洗顔が叶います。

4. 心地よい香りでリラックスタイム

洗顔の時間をより豊かなものにするために、心地よい香りも大切です。ルアンルアンスティック生せっけんは、精油だけで香りづけをしていますので、自然の香りに包まれながら、リラックスタイムを演出できます。

5. 厳選された素材へのこだわり

肌に直接触れるものだからこそ、素材にはこだわりたいですね。ルアンルアンの生せっけんは、天然由来の素材をベースに、肌に嬉しい成分を配合しています。

洗顔は、スキンケアの「入り口」であり、美肌の土台を作る最も大切なステップです。

ルアンルアンスティック生せっけんを毎日の洗顔に取り入れることで、あなたの肌が持つ健やかさを呼び覚まし、自信あふれる毎日をサポートします。

「年齢だから」と諦めるのはまだ早いです！

毎日の洗顔を見直すことから、あなたの肌はきっと応えてくれます。ルアンルアンのスティック生せっけんとともに、潤いに満ちた、心地よい肌を目指しませんか？

今すぐルアンルアンのスティック生せっけんを試して、あなたの肌が喜ぶ洗顔を体験してください。新しい肌の心地よさが、きっとあなたの笑顔を引き出してくれるはずです。

■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。