

週末は時間をかけて 「ホームスパ」を満喫。 心身をケアします

梶川貴子さん
ウエルネスアリーナ 代表取締役



ロウがマッサージオイルにもなるキャンドル(左)と`NARUMI、のポーンチャイナに入ったキャンドル(右)。`ALL THAT SPA、のボディケア商品はオンラインでも購入可。

お風呂好きキャリアへの共通質問

Q1／お風呂にはどれくらいの時間入りますか？

A／平日は30分程度、週末は45～50分。

Q2／お風呂好きはいつからですか？

A／今の仕事に就く前のある夏に、冷え症による重い夏バテを経験し、お風呂時間を見直すようになってから。

Q3／1日のなかでお風呂に入るのはいつ？

A／夕食後20時～21時くらい。

Q4／お風呂で必ず行うことは？

A／汗を流すこと、下半身のマッサージなど。ボディウォッシュは、ボディブラシやタオルなどは使わず手で行う。

私のお風呂時間 ここがポイント！



お風呂上がりに飲んでいるのが、フローラルウォーター。「水で希釈して飲みます。コンディションや目的別にブレンドされているので、全種類そろえてその日の体調で選んでいます。デトックス作用があり、食べすぎた日など、効果てきめんです」

スパの心地よさを 家でのバスタイムで再現

ホテルスパの企画や運営に携わる梶川さん。週末は、自宅で特別なお風呂時間を過ごしているのだそう。「週末ホームスパ」と呼んでいるのですが、時間をかけてスパと同じメニューを実践して、徹底的に心身のデトックスをします」

そんな「ホームスパ」の必需品は、梶川さんが改良を重ねて完成した「ウエルネスアリーナ」オリジナル「ALL THAT SPA」のバスオイル。抜群の発汗性と海洋成分による保湿力を兼ね備え、「自身も」満点の出来！という一品。「1週間の疲れや滞りを残さず取り除くために、汗をかいて老廃物を出します。バスオイルを入れたぬるめ



かじかわたかこ ● '01年より「ウエルネスアリーナ」再生プロジェクト、'03年より「フエニックス・シーガイア・リゾート」再生プロジェクトに参画。'07年より内閣府官房委嘱・地域再生伝道師も務めるなど、幅広く活躍。

のお湯に浸かりながら、桶で頭からお湯をかぶったり、すぶすぶと湯船に潜ることも(笑)。全身に浸透させると、顔や体だけでなく、頭の毛穴からも汗が流れます。また、ひざやおしりの下など、凹凸のある部分は、スクラブでマッサージするのも週末のメニュー。終わるころには角質層が整ったことが実感できます」

体のデトックスと同時に気持ちもリラクセスさせるアイテムも愛用。「湯船にお湯をためると白クマが浮かぶお風呂の栓がお気に入り。ぶかぶか浮く白クマを眺めていると、癒されます。心がささくれだつている日は、キャンドルを灯します。お風呂を出てからも、メールやテレビは見ずに心地いい音楽を聴くなど、スパで施術を受けたあのような気持ちよさを家でも再現しています」