



美女力UP

目指せ!赤ちゃん素肌! スキンケア方法



Part 1 カサカサ乾燥肌

「しっかり保湿しているはずなのに、時間がたつと乾燥が気になる…」
 「冬に近づくに連れ、肌がカサカサしてくる…」
 そんな乾燥肌をよみがえらせるクレンジング・洗顔の方法、スキンケアについて根本から見直してみましょう♪

クレンジングは低刺激なものを選びましょう。

乾燥肌の人は比較的肌に負担が少ない、**乳液タイプ**や**クリームタイプ**のものがいいでしょう。
 最近は**オイルタイプ**のものが多いですが、実は肌への**負担が大きく**、肌を一層**乾燥**させてしまいますので要注意です!

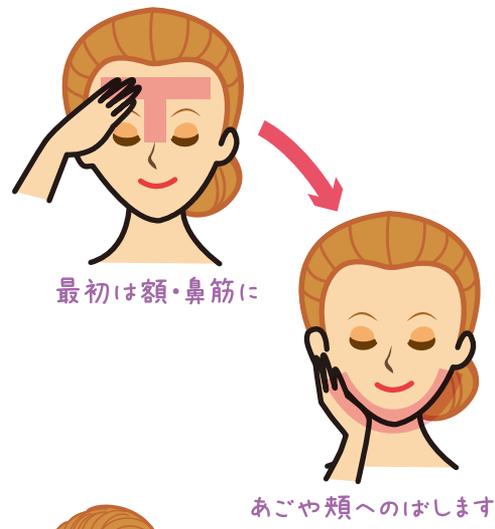
クレンジング&洗顔は優しく、ぬるま湯で。

30~35度くらいのぬるいと感じる程度のお湯でしっかりと泡立ててやさしく洗います。手でごしごし洗うのは肌を痛めてしまうので泡で優しくなでるように洗いましょう。汚れがそれほどない朝は、**洗顔料を使わず**ぬるめのお湯で簡単に顔を洗う程度で済ませた方が肌のためにも良いです。

スキンケアは保湿第一!

乾燥肌の人は**柔軟化粧水**で水分を与えたあと**保湿**することが大切です。保湿成分として有名な**セラミド**は肌を保護し、**ヒアルロン酸**は肌に潤いや弾力を与える役割があります。
 ほかに**新陳代謝を活発にするビタミンA**や、肌を潤いを与える**ビタミンE**などの成分が入ったものも良いです。

ワンポイントアドバイス 正しいクレンジング洗顔方法

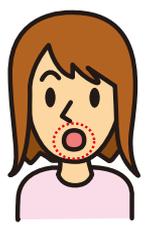


ワンポイントアドバイス
 手のひらでたたいたりするのは、刺激が強すぎて肌を痛める原因です。優しく包み込むように肌を押さえてあげましょう。

Healthy Exercise



表情筋を鍛えて、ぎゅっと引き締まった顔づくり!
 ゆっくりと大きく口を開けて発音しましょう。



Step.1
 あ → お → う
 あ → え → い



Step.2
 あ → お → う
 あ → え → い

笑顔を作る時は、口を閉じたまま笑顔を作り、ゆっくり左右に口角を引き上げ、ゆっくり元に戻します。

Step.Up

あごを上げながら行ってみよう!
 二重あご防止になるよ。

