

体が変わる！  
おススメ

美 Beautiful Life  
ライフ



# 目指せ！赤ちゃん素肌！ お肌のお悩み別 スキンケア方法



Part  
3

## 日本人に一番多い!?混合肌編

べたつきが気になるから私はオイリー肌、頬の乾燥が気になるから乾燥肌。自分の肌タイプを決めつけてはいませんか？  
Tゾーンは脂っぼいのに、Uゾーンはカサカサしている…  
この混合肌は、実は日本人に一番多いと言われています。  
スキンケア方法はもちろん、普段の生活習慣からも見直してみましょう！

### 1 生活の中にひそむ混合肌の原因！

混合肌は体質とされている方が多いようですが、実は日常生活の中に原因がある可能性があります。何気なく感じている日々のストレスや、アルコールの多量摂取による内臓機能の低下も原因のひとつと考えられます。内臓が弱っているところに、さらに紫外線やエアコンの風を受けてしまうと、身体にもお肌にもダメージを与えてしまいます。つまり、誰にでも混合肌になる可能性があるため、普段の生活から十分気を付けていきましょう！

ワン  
ポイント  
アドバイス

クレンジングで注意！  
混合肌の人にオススメなのは、ミルクタイプやジェルタイプ、ふき取りタイプのクレンジングです。オイルタイプだと、水分や油分を余計に落としてしまうので気を付けましょう。

### 2 洗う順番もポイント！

洗顔する際、まずは脂っぼさが気になる部分から洗っていくようにしましょう。どうしても頬などから洗ってしまいがちですが、乾燥した部分の洗顔時間が長くなると、余計に乾燥が目立ってしまいます。脂っぼさが気になる部分も、ゴシゴシ洗いは厳禁です。洗顔料をたっぷり泡立て、やさしく洗きましょう。また、洗いすぎや熱いお湯での洗顔も混合肌を悪化させる原因となりますので、避けましょう。



ワン  
ポイント  
アドバイス

混合肌の人にポイントは「保湿・水分」です。洗顔後の化粧水はたっぷり使用してパッティングします。保湿が大切としつこいようですが、毎日欠かさずケアして、みずみずしい美肌を目指しましょう！

### 3 やっぱり保湿が大切!!

混合肌でも、肌の水分量と皮脂量のバランスが崩れた状態なので、しっかりと保湿をしましょう。セラミド成分配合や、天然保湿成分配合の化粧水や美容液もおススメです。脂っぼさが気になる部分でも、保湿は怠らないように注意しましょう。また、乾燥が気になる部分には、手のひらで化粧水を温めながら少しずつ数回に分けて浸透させると効果的です。それでも乾燥が気になる場合は、普段使っている乳液やオイルを重ねつけてみるとういでしょう。

## Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ



## 健康増進!! 耳ツボ☆マッサージ



**過食を防ぐ耳のツボ**  
耳の穴の前、顔側のとがっている部分の下方のくぼみ。少し痛みを感じる程度の強さで自分の脈の速さで叩いたり押ししたりする。食事の10~15分前に行うのがベスト!

飢点



**腰痛に効く耳のツボ**  
耳の上部の1/3の対耳輪下脚の部分。親指と人差し指をこすり合わせて温め、親指を腰痛帯にあてて親指と人差し指で耳をはさむように持つ。リズムをつけて3秒ほど押し揉み、1秒おいてまた押し揉む。この動作を30~50回、両耳同時に行う。

腰痛帯



**頭痛に効く耳のツボ**  
耳たぶの上にあるちょうど軟骨の出っ張った部分。親指と人差し指で耳たぶをつまんでささむ。また、1本のツマ楊枝を使って刺激するのも効果的!

頭痛帯