

朝晩、肌寒い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？  
シミ、しわ、吹き出物のないピカピカなお肌はすべての女性のあこがれ。  
化粧品を厳選したり、エステに通ったり、若々しいお肌を手に入れる方法は  
さまざまですが、忘れてはいけないのが、毎日の洗顔です。  
今回は正しい洗顔法を身につけて、いつまでもきれいなお肌でいるための  
コツをお話します。



皆さんは洗顔をする際、どのようなことに気をつけていますか？  
「とにかく汚れを落としたいから」と、長時間洗ったり、「洗顔ついでにマッサージ」  
なんて、強い力でこすったり押さえたりしていませんか？  
これらはすべて逆効果。汚れだけでなく、必要な皮脂まで落としたり、  
汚れを毛穴に押し込んだりしてしまうのです。

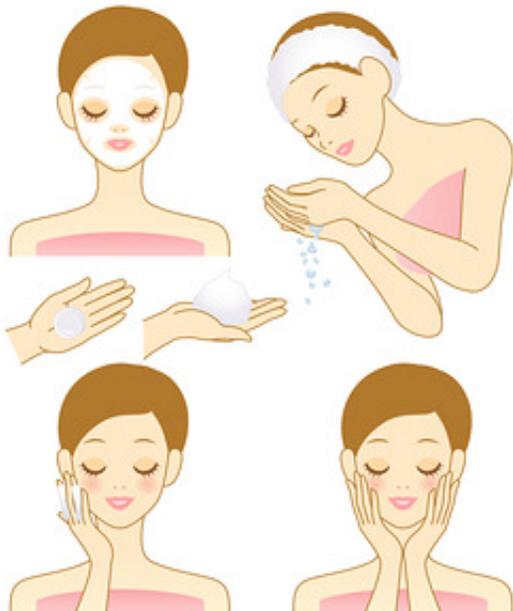


## 【お肌をいためない洗顔法とは】

覚えておいて損のないキーワードは『泡』。

洗顔は泡の力で洗うことが大切です。敏感な顔周りは、優しくていねいに洗わなくてはなりません。  
洗顔の手順は、まず、少しぬるいくらいのお湯で顔を数回素洗いし、軽く表面の汚れを取るとともに  
毛穴を開かせます。

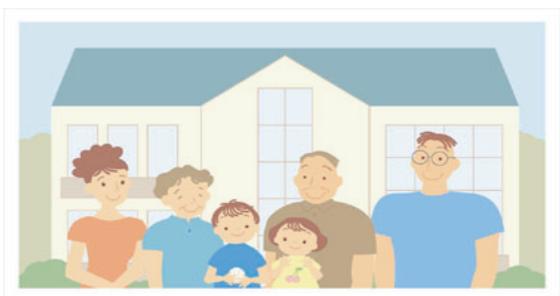
その後、洗顔料を手のひらにのせ、よく泡立てます。泡がキメ細かいほど、クッション性がアップして、  
汚れが泡に吸着しやすくなりますので、泡立て専用ネットを使うことをオススメします。



実際の洗顔で、まず泡をのせるのは、いわゆる「Tゾーン」。  
この部分は、皮脂がたまりやすいので、最初に泡をのせておき、  
油が浮き出してから洗いましょう。次に「Uゾーン」、そして残り  
の部分は、泡の弾力性が消えないように肌のにせ、汚れと  
なじませます。洗いすぎは禁物。手早く洗いましょう。

そして、すすぎです。この時も、ぬるめの流水を手に取りながら、  
こすらないようによく洗い流してください。  
洗顔料は、そのヌルヌルが落ちて、意外にまだ残っていることが  
多いので、「もういいかな」と思っても、更に数回すすぐのがコツ。  
頭髮の生え際などは特に洗顔料が残りやすく、肌荒れの原因に  
なってしまうことがあるので、気をつけてすすいでください。  
メイクをしている女性の場合、夜はメイクを落としてから、泡で  
洗顔。Tゾーンとあごのラインは汚れが残りやすいので入念に  
洗ってくださいね。

洗い終わったら、柔らかい清潔なタオルで、お肌を押さえるように水分を吸い取ります。せっかく優しく洗って  
も、ここでゴシゴシこすってしまうと、皮膚をいためて、くすみの原因になってしまうのでご用心を。  
これからの季節はすぐにお肌が乾燥してしまうので、洗顔後は必ず保湿しましょう。ちょっと余裕のある時  
は、基礎化粧品をつける前に、5分くらい毛穴を開かせる感じで蒸しタオルを顔にあてると、化粧水が  
顔に浸透しやすくなります。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX (0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp