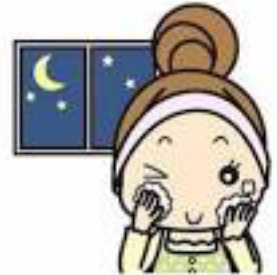


朝晩、肌寒い季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
シミ、しわ、吹き出物のないピカピカなお肌はすべての女性のあこがれ。
化粧品を厳選したり、エステに通ったり、若々しいお肌を手に入れる方法は
さまざまですが、忘れてはいけないのが、毎日の洗顔です。
今回は正しい洗顔法を身につけて、いつまでもきれいなお肌でいるための
コツをお話します。

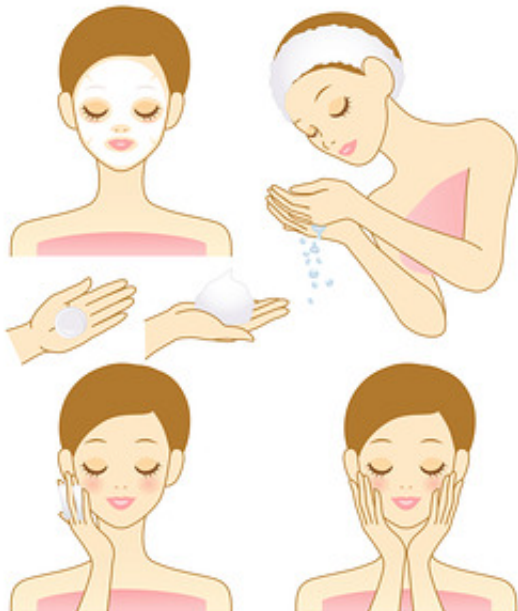


皆さんは洗顔をする際、どのようなことに気をつけていますか？
「とにかく汚れを落としたいから」と、長時間洗ったり、「洗顔ついでにマッサージ」
なんて、強い力でこすったり押さえたりしていませんか？
これらはすべて逆効果。汚れだけでなく、必要な皮脂まで落としたり、
汚れを毛穴に押し込んだりしてしまうのです。



【お肌をいためない洗顔法とは】

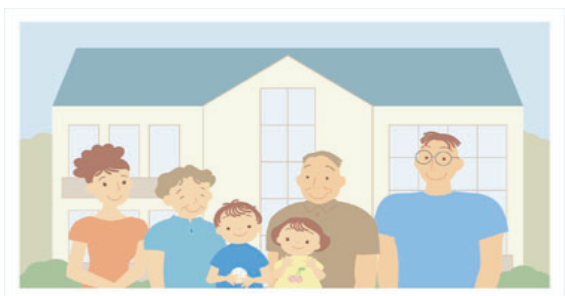
覚えておいて損のないキーワードは『泡』。
洗顔は泡の力で洗うことが大切です。敏感な顔周りは、優しくていねいに洗わなくてはなりません。
洗顔の手順は、まず、少しぬるいくらいのお湯で顔を数回素洗いし、軽く表面の汚れを取るとともに
毛穴を開かせます。
その後、洗顔料を手のひらにのせ、よく泡立てます。泡がキメ細かいほど、クッション性がアップして、
汚れが泡に吸着しやすくなりますので、泡立て専用ネットを使うことをオススメします。



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。せつかく優しく洗って
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