

最新アイテム&ケア法完全網羅の潤い美肌育成レシピ

今日から再出発! **トラブルなしの**

水分ためこみ肌を育てる!

乾燥は、肌荒れ、くすみ、ニキビ、毛穴... あらゆるダメダメ肌を作る原因。さらに、湿度が低下する季節到来! 美肌を作る上で大事な水分を逃がさないために、スキンケアも冬肌仕様にチェンジしましょ!

撮影/明賀誠、竹内健太郎(P56人物) イラスト/イイダミカ 取材・文/夏目円



Step

正しい洗顔を知らう

皮脂や汗の汚れ、古い角質を取り去り、まずは素肌磨き「潤い肌の土台を築く」、正しい洗顔を知らう

自分の肌タイプに合った洗顔料洗顔をマスター

スキンケアで重要なファーストステップ「洗顔」。洗顔の目的は肌表面の汚れを落とすこと。過剰な皮脂、空気中の汚れ、メイク成分などの不要な成分をきちんと取り除きましょう。(片桐先生)

汚れを落とす時にポイントとなるのが、洗顔方法。力を入れてゴシゴシとこすっていませんか? 「肌には自浄作用があるので、落とすよりも落とすすぎないことが大切なんです。肌に必要な皮脂まで落ちてしまつと、かえってオイリーになることも。1回の洗顔は、3分以内にして、こすらないで洗顔料をなじませることがポイントです。」肌タイプによって洗顔料、洗顔法を変えることも、潤い肌の土台作りには欠かせないポイントです。

お話を伺ったのは 片桐衣理先生 (衣理クリニック表参道院長) 10月末に、表参道駅前「女性のための女性による総合美容医療センター」として、「衣理クリニック表参道」をオープン予定。 ①東京都港区北青山3-5-30 来ビル4F ☎03-5786-0077 ②11:00~20:00 (最終受付19:00) ③火

ALL TYPE 共通! 3ポイント&6ステップで正しい洗顔法をマスター

基本の洗顔6ステップ その① 洗顔3ポイント POINT 1 TゾーンとUゾーンは別肌。Uゾーンは絶対こすらない POINT 2 生理前は、皮脂分泌が増加するのでダブル洗顔で皮脂を吸着! POINT 3 夜だけ洗顔はNG。朝も洗顔料を使って汚れを落とすこと

あなたの肌タイプとおすすめの洗顔料はコレ!

ニキビがたまにできるオイリー肌 Tゾーンがベタつきやすい混合肌 日によって皮脂浮きが違う普通肌 バリア機能を失いがちな敏感肌 皮脂、汗が出やすいオイリー肌 ニキビが元となるのが余分な皮脂や汗による汚れ。こめかみや生え際も汚れがたまりやすい場所なので、よく洗うこと。



見つけよう! オンリーワン洗顔剤



老廃物落とす 洗顔後のしっとり感がクセになる! 必要な水分は肌の内側にキープ ガンコなメイクも1度でスッカリ! 過剰な皮脂を根こそぎオフしてさっぱり肌 弾力のある泡が肌の汚れをまるごと落とす なかなか毛穴の黒ずみが取れない人はコレ! たまった汚れを落とすと透明感がアップする 乾燥が進む冬肌にぴったりなしっとり系肌荒れを防ぐ甘草エキス、モモ葉エキス配合。保湿効果もある。イグニスハーバルクリーミーソープ120g ¥3,150/アルビオン

トーンをアップして、よりクリアな肌に変身 週1お手入れピーリング活用術

ピーリング時の注意点

皮膚過剰になりやすい部分なので、余分な角質や毛穴にも汚れがたまりがち。円を描くようにクルクルマッサージしよう。 目周り 皮がいちばん薄い目周りは、ピーリングを避けるべき。くすみやざらつきが気になる場合は、洗顔料で優しくなじませましょう。 口周り 口周りに敏感なゾーン。唇、口角周りギリギリまでピーリングするのはNG。目周りと同様に、洗顔料でケアするのが正解です。

