

スキンケア
きほんの

イラスト/マキオロド
編集協力/高村明美

光
VOLUME 3

正しいスキンケアは美肌への第一歩です
基本を覚えて、つるつるのたまご肌になりましょう。



教えてもらったのは
衣理クリニック院長
片桐衣理 先生
内科・美容皮膚科医。
女性ならではの視点であらゆる
肌トラブルや悩みにアプローチ。
わかりやすいアドバイスに支持者が多い。
〒03(5786)0077 http://www.eri-clinic.com/

肌に水分 与えてる?

化粧水

量はケチらず
強くたたかず

大判のコットンが裏側までひたひたになるくらいまで、たっぷり化粧水を含ませることが肝心。こうするとコットンによる肌への摩擦が軽減し、まんべんなく充分に潤すことができます。また、コットンや手でパンパンと強くたたいてつけるのはやめて「片桐先生」。



まずコットンで なじませて

水分を肌の隅々まで行き渡らせるために、ほおから額、鼻、目もと、口もと、髪の際、やさしく押さえるようにゆっくりとなじませる。基本は下から上へ、内から外へ、イラストの矢印の方向で、目じり、目の下のくぼみ、小鼻の脇、耳の後ろも忘れずに!



肌に吸いつくまで

もう一度、手の ひらでなじませる

1分後、化粧水を手のひらに少量とり、手のひら全体を使って軽く押さえ込むようにして、もう一度なじませる。手のひらの温度で肌を温めてあげること、手の指に吸いつく状態になったら、水分潤った証拠。



1分後

W使用で浸透度5倍UP!!

裏ワザ

試してみました 化粧水



第4期レタスフレンド
森田由加

趣味は旅行、ヨガ、テニスという行動派。肌質はやや乾燥肌。30歳を過ぎたころからアレルギーが出はじめ、汗とかゆみが気になる。以前は手作り化粧水を使っていたこともあり、



美容ライター
高村明美

肌質は混合乾燥肌。化粧水マニアで、常時5〜6本は使、分け、



独自の保湿成分やヒアルロン酸などの保湿成分配合。イリューム Moistキャプチャー ウォーター 150ml ¥2,625/マックス ファクター 1 角層そのものの潤いを育む独自の保湿成分と、コラーゲン&エラスチンエキス配合。9月21日発売。エリクシル シュベリエル GEローションI(さっぱりタイプ) 170ml ¥3,150(医薬部外品)/資生堂 1 肌のターンオーバーを整えたり潤いを保つ10種類のアミノ酸を配合。ジーン アミノ MoistローションII(さっぱりタイプ)180ml ¥3,675/ジーン・妹の薬

「アミノ酸」は、肌の保湿成分として、保湿効果が高いとされている。また、肌の角質層を柔らかくし、水分を保持する働きがある。また、肌のターンオーバーを整えたり潤いを保つ10種類のアミノ酸を配合。ジーン アミノ MoistローションII(さっぱりタイプ)180ml ¥3,675/ジーン・妹の薬

スキンケアの要、保湿ケアの第一ステップは、化粧水で水分を肌の内側に浸透させること。コットンと手のひらを上手に使った「W使用」を習慣にしましょう。コットンや手で、無造作にパンパンとたたいてつけていては、肌への刺激になるだけでなく、乾燥しがちな目の周りなど、つけ忘れていても気づかないもの。シワやシミの原因にもなります。化粧水をつけるタイミングは、洗顔後すぐ、がベスト。そして、しっかりと浸透させるポイントには、コットンで化粧水をつけたあとに、必ず手のひらで肌を温めてあげることです。保湿の確認も忘れずに。化粧水を何本も使い分ける必要はありません。Tゾーンなどのベタつきが気になるなら、コットンでふき取るように、ほおや目もとの乾燥が気になるなら、「W使用」に加えてコットンやラップでパッ

かさつきがひどいときは 3段重ねパックで!



コットンでなじませたあと、化粧水をたっぷり含ませた別のコットンを重ねつけて、乾燥している部分に貼る。その上からラップで顔全体を覆って密封させる。ラップは鼻の穴を確保に2枚に分けて、このパックは約5分キープ。入浴中に行うとより効果的!

コットンと手で肌にたっぷり水分補給

スキンケアの要、保湿ケアの第一ステップは、化粧水で水分を肌の内側に浸透させること。コットンと手のひらを上手に使った「W使用」を習慣にしましょう。コットンや手で、無造作にパンパンとたたいてつけていては、肌への刺激になるだけでなく、乾燥しがちな目の周りなど、つけ忘れていても気づかないもの。シワやシミの原因にもなります。化粧水をつけるタイミングは、洗顔後すぐ、がベスト。そして、しっかりと浸透させるポイントには、コットンで化粧水をつけたあとに、必ず手のひらで肌を温めてあげることです。保湿の確認も忘れずに。化粧水を何本も使い分ける必要はありません。Tゾーンなどのベタつきが気になるなら、コットンでふき取るように、ほおや目もとの乾燥が気になるなら、「W使用」に加えてコットンやラップでパッ

格言
化粧水
W使用で
ぐんぐん浸透