

季節の変わりめこそ
差がつく!

肌&ボディ 抜けがけキレイな

肌質・肌トラブル、イラスト・写真提供
モデル・エッセイ、ヘアメイク、メイク、ボディ
●本誌オリジナルのスキンケア、ボディ
ケアのトリートメント・プログラムがあります。

サクセスメニュー

冬から春への季節の変わりめは、肌やボディのトラブルを誘発しやすい時期。今こそ、肌やボディの状態に応じたスキンケアやボディケアで、春シーズンに向けてキレイの肌上げをはかりましょう。

冬から春への 季節の変わりめ、 私たちの肌&ボディは どんな状態？

冬の乾燥、寒気や空気の乾燥により、過剰な皮脂下にあった肌。その状態を、夜間クリニック美意識の片桐衣理恵監理にうかがいました。

冬の悪化による しわ寄せが来る時期

冬から春への季節の変わりめは、肌は、冬の寒気や空気の乾燥から来るしわ寄せが起きる時期です。肌の水分がどんどん失われるのは、血行が滞ることで栄養が足りなくなり、新陳代謝や免疫力も落ちます。免疫力が落ちると、過敏肌になってしまふのです。

その結果、化粧水をつけてもなおすべりに乾燥しやすくなりました。今まで使っていた化粧水が足りなくなったり、赤みが出るといった状態が現れます。また、3月になると花粉アレルギーピークがきますので、過敏肌がさらに進行します。

乾燥による過敏肌には、少なから

ず皮脂が分泌しているの、放っておくと炎症性肌病を引き起こしたり、かゆみが出てくったり、シミやくすみが出てくるようになります。

この時期のスキンケアで大敵なのは、洗いが厳しすぎること。冬を過ごしてもこの時期に洗いが厳しすぎると、バリア機能は落ちる一方、普段からW洗顔をしている人は、乾燥してしまいます。さらに、お風呂を湯としますとオイルクレンジングも避けましょう。

油分はバリア機能のひとつなので、取り除いてしまうのは避け、いったん落とすとしても、マイナスイオンケアで洗いすぎないように気をつけたいです。冬は保湿のクリームが効果的ですが、化粧水で行うのがもっとも効果的。さらに乾燥が気になる部分には、コットンパックをして、好みの乳液やクリームなどを塗ります。その基本はスキンケアです。

肌の免疫力を上げるため
保湿ケアを徹底して

高保湿のクリームや美容液を使ってもいいのですが、肌を水で洗ったばかりで保湿ケアをしない方がいいです。肌には有効成分を利用する力を

毛穴からピカピカ 蒸しタオルクレンジング



ク

レンジングはこすらないことが大前提。入浴時に体を洗って最後は湯船につかる際、顔にミルククレンジングを塗布。ラップと熱い蒸しタオルをのせてふやかしたあと、タオルで押さえるように拭き取り、ぬるま湯で洗い流します。お風呂上がりは、しっかりと保湿するように。



肌の代謝が落ちると、毛穴が詰まりがちに。蒸しタオルをふきながらクレンジングで毛穴を柔らかく。

お風呂上がりの温冷マスク + 圧迫マッサージでくすみ解消



血行を改善したいものの、自己流のマッサージだと肌をこすってしまい、バリア機能が落ちる原因。そこで、シートマスクで保湿して、ホットタオルで暖める高冷マスクと、手のひらで押さえては顔圧迫マッサージの合わせ技で、血行を促進してくすみを解消しましょう。



3 細かい部位は2本の指の腹で押す

手のひらをずらすながら、顔の2〜3分間ほど押す。小鼻のほうよりなどの細かい部位は、2本の指の腹を使って押しましょう。鼻のポンプ機能を活かします。



2 押して顔の動作を繰り返す

スキンケア時、ラウリン酸などを含有して摩擦が低くならないよう行います。手のひらを使い、顔の内側から外側、下から上へ押しては顔の動作を繰り返します。



1 温冷マスクで血管を伸縮させる

顔にシートマスクを2〜3分おいておくと、血管が拡張して血行が促進されます。ラップに包んだホットタオルを顔にあい、暖めます。湯や水と血管は拡張し、暖める効果があります。

お風呂上りのケア

片桐衣理恵
美容師
東京都目黒区から、独自のエステから美容師として活躍中。美容師として活躍中。美容師として活躍中。

お問い合わせ 東京都目黒区赤土
5-30-20 栄ビル2F 03-5743-0203
03-5743-1155 栄ビル11F 03-5743-0204
土・日・祝日 03-5743-1155 03-5743-0204
119198 www.eri-dn.com



今からケアを始めれば
春にはつるつる美肌肌は
ボディは、乾燥した代謝が落ち、肌はくすんで、角質がたまりやすくなっています。とはいえボディの肌も顔と同じで乾燥になっていってしまうので、スクラブをこすらずに、角質剥離などのトラブルが起こりやすくなる。くすみを取るには、ケミカルピーリングや、毛穴の汚れをリセプトできる入浴中の蒸しタオルクレンジングがおおすすめです。お風呂上がりにはボディクリームを塗る、ラップを使い、少し時間を置き、角質を軟化させてみましょう。今から少しずつやれば、春にはつるつるの美肌肌が楽しめます。

顔 よりボディは代謝が落ちることから、角質が厚くなったたり、くすみだりする可能性大。清潔になる前に背中などの毛穴汚れやざらつきを取り除くため、入浴中にクレンジングを徹底し、蒸しタオルで優しく拭き取ります。保湿クリームを塗りラップパックをすれば、つるすべ肌顔に!

今のうちからボディのクレンジング+保湿でつるつるに



3 しっかり保湿してラップで保湿

入浴後はクレンジングした後にローションやクリームを塗り、ラップを貼ります。保湿すると、角質が軟化してつるつるに。



2 ラップと蒸しタオルでおおう

ラップを貼る、蒸しタオルを当てます。タオルで押さえるように拭き取ってから、ぬるま湯で洗い流しましょう。



1 毛穴詰まりの気になる部分に塗布

顔につかっている顔中に、背中やひざひ、ひざなど、こぶつぶやかぶつぶが気になる部分にミルククレンジングを塗り広げます。

サプリメントでビタミン&ミネラル補給



季節 肌の変わりに替わりたい栄養素は、ビタミンA、B、C、Eと、運動やマグネシウムなどのミネラルです。Aは細胞の生まれ変わりを促進。Bは免疫力を上げ、Cはメラニンを抑制し、コラーゲン産生を促します。Eは血行改善し、ミネラルはビタミンが働くための共役物になります。



Wローション+パックで手作りバリア機能



肌 十分な水分を与えるため、コットンと手のひらの両方で浸透させるWローションがおすすめ。Wローションでも乾燥を感じる場合は、ローションを含ませたコットンをして、上からラップでおおうことで、肌へ浸透させるための使用頻度を高めて。



3 ラップパックでバリア機能アップ

乾燥を感じる部位には、ローションを含んだコットンをしてラップでおおひ、15分間置きます。手作りバリア機能としてGOOD。



2 蒸しタオルで手のひらで浸透

ローションを手に取り、手のひらの温度で肌を暖めつつ浸透させます。蒸しタオルを顔かめながら、蒸しタオルにつくまで繰り返して。



1 コットンでやさしく拭き取る

ローションを含ませたコットンで、保湿しつつ落とされたい汚れをオフ。さらにコットンを通して、乾燥部分にこそ2段階のせて。



今から新作ローションで保湿ケアすれば、肌の底力がアップ!

クリニックのピーリング+ビタミンCで一発改善!



衣 増くクリニック美容室おすすめメニューは、古い角質を取り除いて、くすみのない肌を取り戻す「ケミカルピーリング」と、ビタミンCやセラミド、ヒアルロン酸を肌に取り込む「美白アップ導入」。表皮を剥離し、肌へ栄養を与えて代謝を促進する「アイクリアー」も有効。



ケミカルピーリング

個人の状態に応じて調整したフルコースを標準し、肌質の良い角質を剥離する。月額3,000円。料金/週全体 1回 12,000円、半額+税+送料(1回) 10,000円



美白アップ導入

通常のイオン導入にローラーを取り入れることでより多くのビタミンCを肌へ送り込み、気になる部分を集中美容。料金/週全体 1回 10,000円、アコブ1回 2,000円