

肌の乾燥は毎日のお手入れに
気をつけるだけでケアできる

空気が乾燥している冬は、どうしても肌も乾燥してしまいます。たかが乾燥、と放っていると「肌本来のバリア機能が働かなくなつて、化粧品でうるおいを与えても逃げやすくなつたり、今まで使っていた化粧品を刺激に感じたりします。肌老化も進行しますよ」と片桐衣理先生。「目尻や口の横の笑いジワがなかなか消えない」「ファンデーションを塗ると、ほろい線や小ジワが目立つ」などが乾燥の要注意サインです。「特別なケアではなく、まずはクレンジング剤と化粧水の使い方を変えるだけで、肌は必ず変わりますよ」

いつもの化粧水、乳液、クリームを使って

保湿力をアップする 基本ワザ&裏ワザ

肌の乾燥は、毛穴のひらきやシワ、たるみなどの肌老化の引き金になるといわれています。そこで、いつもの化粧水やクリームだけでできる効果的な保湿ケア方法をご紹介します

教えてくれた人 **片桐衣理さん**

衣理クリニック表参道院長。女性ならではの視点で美容と医療を考え、オリジナルの化粧品開発も手がける。ご自身も一応の美容あり。忙しい女性のために考えられた手軽で確実なスキンケア方法が人気



基本
の
ワザ

クレンジング

乾燥肌がいちばん
気をつけるべきなのは、
「落とすすぎ」「洗いすぎ」

「肌のうるおいをもっとも失いやすいのは、クレンジングや洗顔など『落とすケア』と片桐先生。乾燥が気になるなら、ダブル洗顔や、乾きがキュッとるまで洗うのはNGだそう。『夜はクレンジングだけで十分。そして、ナチュールメイクの人なら、洗浄力の高いオイルタイプではなく、ジェルやミルク、クリームタイプがおすすです』

毛穴の黒ずみや
ザラつき解消には
放置ワザが効果的!

汚れがたまりやすい鼻やあごにクレンジング剤をなじませ、5分間放置。その後、基本ワザと同じように手で汚れを浮か上らせてから、蒸しタオルでふき取る

裏ワザ



2. 少量のぬるま湯を なじませてからすすぐ

少量のぬるま湯とクレンジング剤をなじませて乳化させ、汚れをしっかりと浮か上らせてからすすぐとスムーズ。熱すぎるお湯は、必要な皮脂まで奪ってしまうので、すぎは38℃以下のぬるま湯で行って



1. 汚れと優しくなじませる ハンドテクニック

クレンジング剤を肌の上にのばし、手のひらで肌を軽く押す→押す→押す→押すを繰り返す。こうするとクレンジング剤とメイクがきちんとなじみ、汚れが浮か上がる。しっかりと落としたいから、と肌をこするのはNG!

肌への優しさをとことん
追求して片桐先生が開発

とろけるようなジェルタイプ。ヒアルロン酸やコラーゲンなど保湿成分をぜいたくに配合し、すすぎ後は美容液までつけたようなもちもち感! イースペシャルクレンジングジェル 220ml ¥7350 (美人製造研究所)



とろけるようなジェルタイプ。ヒアルロン酸やコラーゲンなど保湿成分をぜいたくに配合し、すすぎ後は美容液までつけたようなもちもち感! イースペシャルクレンジングジェル 220ml ¥7350 (美人製造研究所)



とろけるようなジェルタイプ。ヒアルロン酸やコラーゲンなど保湿成分をぜいたくに配合し、すすぎ後は美容液までつけたようなもちもち感! イースペシャルクレンジングジェル 220ml ¥7350 (美人製造研究所)



とろけるようなジェルタイプ。ヒアルロン酸やコラーゲンなど保湿成分をぜいたくに配合し、すすぎ後は美容液までつけたようなもちもち感! イースペシャルクレンジングジェル 220ml ¥7350 (美人製造研究所)



とろけるようなジェルタイプ。ヒアルロン酸やコラーゲンなど保湿成分をぜいたくに配合し、すすぎ後は美容液までつけたようなもちもち感! イースペシャルクレンジングジェル 220ml ¥7350 (美人製造研究所)

お風呂のあとはスプレー容器に小分けにした化粧水をシュッと

洗顔を後の肌は無防備。放っておくと、どんどん水分が逃げていきます。化粧水を顔全体に置いておき、上がったまま水分補給。落ちないからいつものスキンケアを



裏ワザ



2. 手のひらで肌を押さえるようにしてつける

手のひらのくぼみにたまるくらい量をとり、手のひらから指先まで使って、肌を押さえるようにしてうるおい成分を入れ込んでいく。こうすると手の温度が肌に移って、うるおい吸収がアップする



1. コットンで保湿+ふき取りの一石二鳥

コットンの裏まで通けるくらい化粧水を取り、顔の内側から外側に向かって軽くコットンをすべらせるように動かす。水分が肌に与えながら、同時に洗顔で落とされなかった汚れをふき取るダブル効果

基本のワザ

化粧水

どんどん乾いていく
洗顔後の無防備な肌に
素早く水分を補給

「肌は油分（皮脂）は自らつくりますが、水分はつくれないんです。だから化粧水で水分を補うことが大切」と片桐先生。乾燥が気になる肌には「とろみがついたものではないけれど、水っぽいタイプの方が肌への浸透が早いのでおすすめです。手のひらでパタン」とつける人も多いけれど、それでは浸透しません。コットンと手で丁寧にすべらましょー

肌の乾燥を防ぐには、
うるおいをキープ



乾燥を防ぐには、
うるおいをキープ



「化粧水が肌に浸透しないのは、
乾燥が原因」



「化粧水が肌に浸透しないのは、
乾燥が原因」



おすすめ乳液・クリーム



2. 手のひらの体温で浸透を高める

両手のひらで顔を包み込むようなイメージでハンドプレス。頬、額とあご。など1カ所につき2〜3秒ずつ手でしっかりと押さえて。カサつきややく、エイジングサインが現れやすい目元や口の周りにも忘れずに



1. 刺激を与えないよう軽く滑らせてつける

乳液やクリームを適量取り、顔の内側から外側へなでるように軽くのばす。指の腹だけでなく、第二関節くらいまで使うと力が入りすぎないので肌に負担をかけず、さらに一気に広い範囲につけることができる

基本のワザ

乳液・クリーム

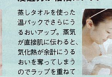
肌に油分を補給し、
水分を逃がさないように
しっかりフタをする

せっかく化粧水で与えた水分も、そのままでは蒸発してしまいます。水分が逃げないように、肌の油分（皮脂）の役目、年齢とともに足りなくなってきた油分を補う目的もあります。「乳液は、カサつきもベタつきも気にはならない乳液に多いです。クリームは乳液よりも油分が多いので、とくに乾燥がひどい肌におすすめです」

カサつき所を重点的に
お手入れする「えこひきケア」



蒸しタオルで肌を温めると
浸透力が格段にアップ



寝る前の重ねづけテクで
朝までしっとり



乳液の裏ワザ