

お疲れ肌、ダメージヘア癒します

美肌 & 美髪が復活お疲れサマー大作戦！

年々暑さが厳しくなっていく日本の夏。40代女性の皆様、お疲れサマー！ 厳しい夏の環境で、肌と髪も疲れていくなか、お疲れ肌、ダメージヘア、GLOWが提案する「48Hスキンケア」と「頭皮ケアのお手入れ」で美肌・美髪に仕上げよう！

お疲れサマー大作戦！
スキンケア編

その日の疲れはその日のうちに
真夏のお疲れ肌は
48H以内のケアが勝負です！



片桐衣理子

皮膚科クリニック 片桐衣理子
院長。バネッパチンコで有名な美容師として、様々な年齢層の女性から愛される女性の美容に力を注ぎ、最先端の化粧品や医療機器の積極的なサポート。http://www.art-clinic.com/



夏ケアはスピード勝負！

放つたらかしは老化一直線

肌の老化は、冬よりも夏と春
割と顕著に現れます。片桐先生
「夏は紫外線対策を怠りすぎて
いれば、肌荒れしやすい。特にこ
スキンケア全般を怠りかた。エプソ
ンや紫外線の影響で、肌が砂漠状
肌でも、汗や皮脂が分泌されてい
るため、自然かき人が多いので、
一度ケアが滞ると、老化は極ス
ピードで進みます。」「48
時間を狙ってケアを」といふ意味の

回復にも時間がかかります」

さらに、多くの女性で問題とな
アや乾燥していること片桐先生
「多くの女性は、紫外線を浴びた
直後に美白ケアを怠りますが、そ
れは間違い、必ずすべは肌の保護
また、オゾンや紫外線に負けない
肌トーンには無難に白くしたい
女性が多いため、エプソンの割
いた夏西は保湿され、保湿もした
め、ほぼ冬と同じ肌環境。放
おけば、シワやたるみの原因」。ま
らに体も冷え、代謝も落ちたま
ず、ターンオーバーは乱れながら、
肌は乾燥を心がけ、肌の底上げを
行いましょう」

インドア派40代の
48Hケア大作戦！

日中 11:45

化粧水×美容液を含んだ
コットンでこまめに保湿

化粧水と美容液をダブルで塗み込ませたコ
ットンで、皮膚などの汚れのオフとともにこ
まめに保湿。外出の際は、必ずこのコ
ットンをジップロックに入れて持ち歩いて、
お水がきかないように！

5分間保湿サマーケア 40代3400
円 [アヒラアヒラバグ (セ
ール) タンクアップ6195円]
[グリアクア/ダイアインテー
ラッシュ/ブリアカサ美容
液] ロングキープス1万99
00円/アヒラバグ4700円
[ハルニールへ/モラレス/スタ
ジオ センチモディック] ヒアス1
万2900円 [ソニア/レノスタジ
オ センチモディック]

5分間が肝心



夜 20:00

お風呂ではクリームパックで、ながら保湿

入浴時間は絶好の保湿タイム。保湿クリームを顔全体にたっぷりと塗布したあとに、ラップで巻いた蒸しタオルを顔にのせ、ゆっくりと湯船に浸かれば、栄養成分が肌にとんとん浸透し、しっとりうるおった肌になる。



夜 23:00

就寝前はシートマスクで肌うるおいを満たす

寝ている間は汗やエアコンなどの影響で肌が乾燥しっぱなし。一日の最後はシートマスクで5分間のうるおいチャージを。このひと手間を行うことで、翌朝お肌れ肌がシキキッと立ちあがっているはず!



翌日夜 21:00

48Hの最後は攻めのソフトピーリングを投入

肌に極力刺激を与えないソフトピーリングで、フェイスラインや額など肌代謝が悪い部分を丁寧にケア。肌キタルが整って、くすみが一掃されます。顔だけでなく、首からアゴルテまで使用することで、白く輝くような肌に。



▲静電気の力を利用した肌にやさしい剥離ケア。イーストリアルマイグドドクターピーリング50ml 4005円(税別) 美研研究所/衣類クリニック 美研院



ゴシゴシ拭きはNG!

翌朝 8:00

洗いすぎないジェルクレンジングでお目覚め

朝の洗顔は、こすりすぎない、洗いすぎない洗顔を。刺激の少ないジェルクレンジングで、肌をなでるようにやさしく洗いましょう。また、顔を拭く際にも、タオルをやさしく押し当てて拭くことを心がけて。



フェイスラインに沿って

アウトドア派40代の 48Hケア大作戦!

日差しを浴びた肌には
鎮静&保湿を徹底的に!

紫外線を浴びると、皮膚細胞内で活性酸素が発生し、細胞を傷つけてしまいます。コラーゲンやヒアルロン酸を破壊する酵素を生み出す「ワの作用」。シミやくすみに繋がる人は、お肌をいかにケアするかがポイント。一日焼け後は、早急にお肌を鎮静させ、保湿を徹底的に行うことが大切です。特に美白ケアを投入しても、肌の基礎がしおれたりとしないように効果を出させたい。まずは、鎮静と保湿ケアで肌ダメージを回復させることが重要で、同時に、体の内側から鎮静化を促すサプリの摂取もおすすめです。

日焼け後のケアは
攻めと守りを
バランスよく!



片桐衣理子



ほてった肌を
即、鎮静!

キンダムチェックプラス2500円、ハトムジ1990円（ともにアネッサ アラジンローション）
セーラムカッセル17200円、ヒアス0925円（ともにシリアネンスタジオ センバディック）

帰宅直後 18:00

帰宅後は、
一目散にコットン
パックで肌を鎮静

日焼けした肌は、軽いゆけど状態と同じ。クレンジング後は保湿重視の化粧水を含んだコットンでパックを開始。コットンが乾いたら、化粧水を足してほてりが落ちるまでくり返しましょう。同時に水分補給も行って。



●日焼け後、肌を鎮静させるには、保湿成分が豊富な化粧水や乳液、クリームを塗ることで、肌の水分量を補給し、乾燥を防ぎます。また、肌の炎症を抑えるために、鎮静成分が入った化粧水や乳液、クリームを使用することも効果的です。

●日焼け後、肌を鎮静させるには、保湿成分が豊富な化粧水や乳液、クリームを塗ることで、肌の水分量を補給し、乾燥を防ぎます。また、肌の炎症を抑えるために、鎮静成分が入った化粧水や乳液、クリームを使用することも効果的です。



4片桐先生も飲んで
いるから紫外線対策。
服用から約30分前後
に効果を発揮。ヘリオ
ケア ウォト90 30粒
カセル 6615円（衣
理クリニック 専科課）



☀ お出かけ前 9:45

外側&内側からのケアで
焼かない宣言!

日焼け止めは顔だけでなく、首、フェイスライン、耳たぶまで塗入りに。また、こまめに塗りなおすことを忘れずに。一日日差しの下にいる場合は、数回日焼け止めに飲んで体の内側から紫外線をシャットアウト!



日焼け止めは
耳たぶや首まで!

夜 22:00

保湿後は、クリームで
フタをしないと
意味がない!

肌には皮脂があるため、油分は自然の皮脂で補えるもの、水分は蒸発する一方……。外からたっぷり水分補給をしたあとは、クリームでの“フタ効果”で水分の蒸発を防ぎ、うるおいを長く肌にチャージ!



翌朝 10:00

錆びないサプリで
内側から攻めのケア

日焼け後、酸化が進んでいるのは、肌だけではなく体全体。ビタミンCのほか、日焼けが定着しにくくなる地方のサプリなど自分に合ったものを選んで、内側から攻めの一手を行えば、肌の立ち直りもスムーズに。



アンチオキシダントパワー300%
[アノキ アンチエイジング セール]

手の温度で
浸透力アップ!



翌日夜 21:00

肌が鎮静したら
美白ケアに切替

肌のはやりが出たら、攻めの美白ケアを中断。目のまわりや頬は特にくすみや乾燥がひどいので、美白美容液を手の温度で温めながらくり返し押し込めば、浸透力が格段にアップ。足りない部分には“元こひき”することも大事。



リフトアップローラー4725円
(2Lタイプ/白/かて)

GLOW