

徹底的に保湿する

美肌、エイジングケア
……すべては
保湿が基本!

「40代になると肌の水分量は10代の時に比べて30%以上減少。水分量の低下はシワやたるみを引き起こす大きな原因になるので保湿を怠らないで」(片桐先生)

うるおいを残して
しっかり汚れを落とす
ミルククレンジングに

チェンジ!

【必要な油分までオフし、肌をうるおす成分も取り除くことなく、肌のバリア機能を壊さず、水分保持力を高める。】

シートマスクは水分を十分に浸透させるデイリー使いのものに

チェンジ!

PART 2

GLOW世代の冬支度 これが正解!!

寒くて「チャップ」と終わりにしたくなるスキンケア。でも、肌の体力がダウンと下がってしまふこの時期こそスキンケアの基本に立ち返り、じっくりお手入れを。



皮膚クリニック院長 片桐衣理先生

片桐衣理先生

これがGLOW世代の冬ケアの基本です!

GLOW世代が秋から冬にコスメを変えるべき理由
秋は暑過ぎぬ外的環境にうちがめいじりを受けた肌が表面にその影響をひきまわすため急激な気温の低下と乾燥が始まる冬は、より肌トラブルが起きやすい時期に突入します。また、年齢的にも体質が変化し、女性ホルモンの成長ホルモン分泌の低下も重なって、秋冬は特にクレンジングが難しく、肌代謝が低下してしまいます。この時期に確保した保湿ケアを取り入れると、肌本来の機能を立て直し、冬に合わせたバリア機能・水分保持力・肌再生力を高めることが可能です。

保湿成分たっぷりの石鹸洗顔に

チェンジ!



水分を十分に浸透させる
導入モノを

プラス!

これこれ高野豆腐肌を
これこれ細ごし豆腐肌にしてくれる
お守りコスメを常備コスメとして

プラス!

冬も UV 対策

「血行が滞って代謝が低下する冬は、紫外線の影響を受けると、肌が正々々サイコロで削られる。肌がゴワゴワし乾燥肌感が失われるので要注意！」(片桐先生)

40代はうるおわせながら
紫外線と大気汚染
から肌を守る

「冬は夏のピーク時より紫外線量は減りますが、日差しが少なくて湿度が低いと水分が失われるので、保湿は必須です。冬は乾燥肌、お肌の乾燥が乾燥肌の悪いものを使いましょう」と片桐先生。

乾燥肌を改善するには、保湿が最も効果的です。保湿成分として、セラミド、ヒアルロン酸、透明質酸、グリセリンなどが挙げられます。また、肌のバリア機能を高めるために、ビタミンEやオリーブオイルなどの成分も効果的です。

保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがあります。肌の乾燥がひどい場合は、クリームが最も効果的です。また、化粧水や美容液も保湿効果があります。

保湿剤の選び方は、肌の乾燥の程度や肌のタイプによって異なります。また、肌の乾燥がひどい場合は、保湿剤だけでなく、肌のバリア機能を高めるためのケアも必要です。

保湿剤の効果を高めるためには、肌の乾燥を防ぐためのケアも必要です。また、肌の乾燥がひどい場合は、保湿剤だけでなく、肌のバリア機能を高めるためのケアも必要です。

保湿力の高い 日焼け止めに プラス!

プラス!

エイジングの加速を
抑えることで
若々しく

細胞から 修復する

「生活習慣や紫外線などの外的
環境から受けたダメージが
細胞レベルで蓄積。その修復の
ための栄養や修復するコスメに
触れるのも大切です！」(片桐先生)

細胞を修復する

美容液&クリームを プラス!

「細胞修復コスメは、女性ホルモンの分泌や成長ホルモンの低下により、代謝機能が下がっているGLOW世代のために開発されています」と片桐先生。

アグニシアリーヴ エイジングケアジェル 30g 1万2000円 (アンプルール) 2. 活性酸素を排出して高保湿ケア、フォーエバープリズンセラムインクリーム 40g 2万1000円 (イヴ) サロンアクティヴ 3. すべての細胞をベストコンディションに。エッセンスジェル 40mL 1万500円 (アムビオン) 4. 個人に細胞を見つけたら、修復。オパールマーカー セルリアーシス セラム 30X 40mL 1万3690円 (カパーマック) 5. 肌細胞が日夜の環境中に集中リペア。プロテジンクリーム、ナイトジェル 20mL 1万8900円 (ヘルナート) 6. 肌の乾燥を防ぐために、肌のバリア機能を高めるためのケアも必要です。

化粧水は とろみ重視より 成分重視に チェンジ!

「原料で細胞間質量が減少し、肌の水分が高発しやすくなる」と片桐先生。

乾燥肌を改善するには、保湿が最も効果的です。保湿成分として、セラミド、ヒアルロン酸、透明質酸、グリセリンなどが挙げられます。また、肌のバリア機能を高めるために、ビタミンEやオリーブオイルなどの成分も効果的です。

日中も水分補給できる メイクの上から使える ミストを プラス!

「朝の水分補給と保湿に替らず、日中も肌の水分を補給するのにも」と片桐先生。うるおい性
を与えてくれます。メイクも崩れないのが便利です。

1. 肌のコンディションを改善。イグニス エイチャーウォーター ミスト 80g 2100円 (イグニス) 2. 肌の乾燥を解消してバリア機能を高める。ジュニアスカーボーンコング カンパニョーナルウォーター 50mL 3300円 (スカタイン) 3. 春から秋まで、肌も心も元々。アディクション ミスティオン 50mL 2940円 (アディクション ビューティ)

より高保湿の クリームに チェンジ!

「皮脂分泌量が低下するGLOW世代、水分が蒸発しやすい肌質のため、朝の水分を蒸発させないよう油分の高いクリームで油の膜を作り、皮膚をコーティングして」と片桐先生。1. 保湿効果に高保湿。イースペシャル アラビシアクリーム 30g 1万8900円 (美人製造研究所) 2. 保湿効果に高保湿。イースペシャル アラビシアクリーム 30g 1万8900円 (美人製造研究所) 3. 保湿効果に高保湿。イースペシャル アラビシアクリーム 30g 1万8900円 (美人製造研究所)

保湿剤の種類は、乳液、クリーム、ジェルなどがあります。肌の乾燥がひどい場合は、クリームが最も効果的です。また、化粧水や美容液も保湿効果があります。

保湿効果に高保湿。イースペシャル アラビシアクリーム 30g 1万8900円 (美人製造研究所)

保湿効果に高保湿。イースペシャル アラビシアクリーム 30g 1万8900円 (美人製造研究所)

保湿効果に高保湿。イースペシャル アラビシアクリーム 30g 1万8900円 (美人製造研究所)