



なにで洗う? どう洗う?

## これが正解! 洗顔 3か条

- ▶ 1 洗浄力に優れた固形石けんで、朝晩しっかり洗って

寝ている間も、皮脂は分泌される!

- ▶ 2 石けんはしっかり泡だてて、皮脂量の多いTゾーンから洗って
- ▶ 3 洗いあがりをつぶるくらいでOK! タオルは軽く押さえて



では、洗顔をしましょう

1



石けんを手早く泡だてる

顔をぬるま湯で軽くぬらし、指と皮膚の間のクッションになるくらいに石けんを泡だてます。時間をかけると肌の水分が蒸発するので、手早く行うことが大事。

2



Tゾーンから泡をのせる

泡をいきなり頬にのせるのはNG。皮脂量の多い頬や鼻からのせるのが正解です。泡をのせたら、肌の上で転がすようにして、汚れとなじませます。

3



Point!

泡をなじませるときは、中指と薬指の腹だけを使うと余計な力が入りません。

Uゾーンに泡をなじませる

次に、頬やあごなどのUゾーンに泡をのせ、2と同じように汚れとなじませます。

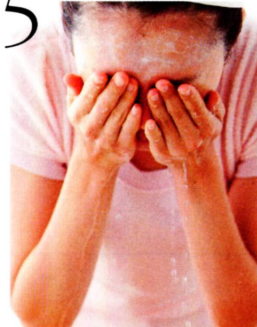
4



目元・口元に泡をのせる

皮膚が薄い目元や口元は最後に泡をのせ、とくにやさしくなじませて。終わりに、顔全体を軽くなでるようにさすります。

5



ぬるま湯で洗い流す

人肌くらいのぬるま湯で洗い流します。生え際などに、泡が残っていないか確かめて。「毛穴を引き締めたい」と冷水ですすいでも、かえって汚れが落ちにくくなるので、ぬるま湯がベスト。

Point!

すすいだ後、指で触って「キュッ」というくらいの洗いあがりを目安。

6



タオルで水けを吸い取る

タオルでゴシゴシふくのは肌を傷めるのでNG。肌をタオルで軽く押さえ、ふくというより水けを吸い取る感覚で。

# カリスマ皮膚科医に教わる 5歳若返る! 洗顔術

こんな洗顔していませんか?

- 朝は水ですすぐだけ
- 乾燥が気になるので、石けんは使わない
- 石けんや洗顔料は手に取って、すぐ顔につけている
- 頬を最初に洗っている
- 毛穴を引き締めるため、冷水で洗っている
- タオルでゴシゴシふいている

ひとつでもあてはまる人は、正しい洗顔を!

朝と晩、ちゃんと洗顔しているのにどうもメイクのノリが悪くて……。それは、もしかすると、洗顔の仕方の問題があるのかも。忙しいからと、雑に洗ったり、洗顔後、タオルでゴシゴシふいていませんか? じつは、それが肌に余計な負担をかけているのです。正しい洗顔のコツは、やさしく、こすらず、に皮脂と汚れを落とすこと。皮脂や汚れが残ると、肌の表面で酸化し、シミやシワの原因になります。使つのはシンブルな固形石けんで十分です。正しい洗顔をして、肌の汚れをきちんと落とせば、肌色も明るくなるし、キメも整います。笑顔だって、きっと輝きますよ。

シミやシワの原因は「皮脂」をしっかりと落とすのが基本!



今月のマイスター  
≪ 吉木伸子さん ≫

よき皮膚科クリニック銀座院長。書籍や女性誌などで、スキンケアの正しい知識を広める活動に積極的に取り組む。「素肌美人になるためのスキンケア美容医学事典」(池田書店)など著書多数。

「朝晩の洗顔は欠かさないわ」というあなた。今のやり方では、汚れが全然落ちていないかも……。正しい洗顔術を覚えれば、お肌も見た目年齢も、ぐっと若返ります。



MESSAGE

---



---



---



---

若さとキレイをつくる  
毎日ちょっと  
「ながらヨガ」

朝、布団で目覚めながら

- 肩こり・腰痛の緩和
- 骨盤の矯正

1 手を上げ、息を鼻から吸い込む。手の指先を伸ばし、大きく伸びをする。おへそを引っ込め、腰が布団から浮かないように。

息を吐きながら伸ばす



2 手を体の両側に広げ、右足のひざを体の左側の床につけ、顔は右側へ向ける。両肩は床につけて浮かないように。反対側も同様に行う。

かかとを突き出す

監修/フィジカルヨガ普及協会・田辺直恵

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29 昭和の日	30 振替休日					