

洗顔のポイント☆

「洗顔はしないの。」という方は少ないはず。でも・・・、肌に負担をかけない洗顔をしていらっしゃいますか？皮脂は31℃で、とけはじめます。お風呂の温度がだいたい40度前後ですから、31℃ってけっこう冷たく感じるくらいのお湯です。でも、その位の温度でも毛穴の汚れや皮脂は浮いてくるんです♪逆に、熱すぎるお湯で洗ってしまうと、毛穴も開き過ぎてしまいますし、肌に負担もかかってしまいます。適温は、34～37℃くらい。自分の体温くらいのお湯で洗ってくださいね。

そして、こすり過ぎは禁物！！力を入れず、優しく優しく赤ちゃんの肌を洗うような感じで洗顔してください。

クレンジングは、まずポイントメイク用のリムーバーをコットンに取り、目元や唇にのせてなじませます。しばらくなじませた後に、決してこすらないように拭き取りましょう。（こすってしまうと色素沈着になってしまいますので、ご注意くださいね。）

次に、クレンジング剤を手に取り、ゆっくりメイクとなじませます。そして、ぬるま湯で洗い流してください。この時もこすったりせず、パシャパシャと顔にお湯をかけて流すイメージで洗い流してくださいね。

メイクを落としたら、次は石鹸や洗顔料で洗います。ポイントは、汚れを包みこんで洗い流すことなので、しっかりと泡立ててくださいね。泡立てネットを使って泡立てていただくと思簡単だと思います♪たっぷり・もっちりした泡ができたなら、額、頬、顎、鼻・・・のように顔の上に乗せてください。

それから、クルクルクルっと円を描くように洗います。この時も力はいれないでくださいね。赤ちゃんを洗うイメージです♪充分、泡で汚れを包みこんだら、またぬるま湯で洗い流します。ここでもパシャパシャと顔にお湯をかけて流すようにしてくださいね。そして、タオルでふく時にも、ゴシゴシこすらないように。お肌も傷めてしまいます。水分をタオルでおさえて優しく拭き取る感じに♪

正しい洗顔法で洗っていただくと、シワやシミ、色素沈着の予防になります。メイクの脂や皮脂の洗い残しがシミの原因だったり、洗顔時にこすり過ぎてしまってシワや色素沈着になってしまっている方も多いため、ちょっとだけ気をつけてみてください。

汚れが落ち切れていない毛穴の中には、お化粧水や美容液が浸透していくことができません・・・。ちょっとだけ、クレンジング&洗顔に時間を使ってあげてくださいね。お肌がとっても喜ぶですよ～☆☆

洗顔後のポイントは、お湯で開いた毛穴をしっかり閉じてあげることです。できれば、お化粧水は冷蔵庫に入れて冷やしておくのがオススメ。冷えた化粧水で毛穴の中に水分を浸透させつつ、冷気でひきしめます。（冷蔵庫保管は、化粧品が劣化しづらくなるので、一石二鳥♪）

お時間がある時は、コットンパックを☆水分がたっぷり浸透したお肌が、ふっくらモチモチになりますよ。最後に乳液やクリームでフタをするのを忘れなく。せっかく、水分を入れてふっくらしたお肌から、水分が蒸発して逃げていってしまい、「シワ」のお土産まで置いていってしまいます。

今日からぜひ、ためしてみてくださいね☆

コットンパックのポイント（コットンは大きめの方がやりやすいです。2枚使用します。）

- ① コットンは国産のものを。そして肌ざわりがフワフワしたものを選びましょう。
- ② お化粧水をたっぷりしみこませた1枚のコットンを、2枚に割きます。（真ん中からピ〜とはがしてください。薄いコットンを2枚作る感じです。）
- ③ 目元や、口元（とくに、ほうれい線のおたり）、額、おぞにのせていきます。
- ④ 時間は3分ほど。おんまりのせすぎしてしまうと、コットンが乾いてしまい、逆に水分を吸い取ってしまうのでご注意ください。余裕がある時は、上からラップを♪
- ⑤ 充分水分が浸透した肌に、乳液やクリームでフタをしましょう♪

コットンが無い場合は、ティッシュでも大丈夫ですよ☆

「やってみただけで、できない」など、困ってしまった時には、どうぞご相談くださいね。

うさこ先生

