

# \*\*\*\*\* 春・夏のお肌状態とお手入れ \*\*\*\*\*

## ☂ 春・夏のお肌はベタつき・紫外線を浴びがち.. 🍉

気温の上昇とともに皮脂や汗の分泌が盛んになり、ベタついたお肌にホコリや花粉などが付着し、菌が繁殖しやすくなります。また、強い紫外線も降り注ぎ、お肌に紫外線ダメージが蓄積し、ある日突然シミやソバカスとなって現れます。

⇒ しっかりとしたお手入れで輝くすべすべ肌へ!

### まず、お肌状態をCheckしてみましょ! ☑

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 帽子・日傘・サングラスを使わない | <input type="checkbox"/> 脂っぽくベタついている     |
| <input type="checkbox"/> 日焼け止めをつけるのは夏だけ   | <input type="checkbox"/> ファンデーションがくずれる   |
| <input type="checkbox"/> 急にシミができた         | <input type="checkbox"/> しっかり日焼け止めをつけている |
| <input type="checkbox"/> シミが濃くなってきた       | <input type="checkbox"/> お肌を触るとザラザラしている  |
| <input type="checkbox"/> 1日中化粧直しをしない      | <input type="checkbox"/> 毛穴が詰まっている       |

左側にチェックが1つでもついた方は  
【紫外線対策】

右側にチェックが1つでもついた方は  
【クレンジング対策】

## 内側から輝く 透明肌に! <紫外線対策>

### 日常的に美白ケアを

外出して紫外線を浴びそうな日は、予じめ美白スキンケアでお肌をケアしておく、紫外線のダメージを軽減し日焼け止めとの相乗効果が期待できます。



### こまめに直しましょう

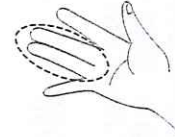
汗や皮脂で化粧がくずれ日焼け止めがとれてしまった時は、こまめにメイク直しや日焼け止めをつけ直すことで紫外線の侵入を防ぎます。

紫外線を浴びた日には化粧水をコットンに浸した「コットンパック」がおすすめ  
水分をしっかりと与えて炎症を防ぎましょう。

## 汚れ知らず すべすべ肌に! <クレンジング対策>

✨ ✨ ✨ ✨ ✨ ✨  
クレンジングでマッサージ効果  
毛穴の汚れを落とすのと同時にマッサージ!  
血行が促進され、お肌のトーンUP!! ✨ ✨ ✨ ✨ ✨

中指と薬指  
指全体を  
使います。

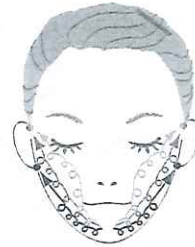


使用量の目安は  
さくらんぼ大



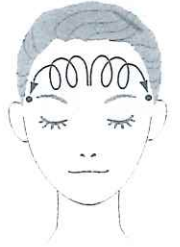
### step 1 ほほのたるみを防ぐ

あご先からラセンを描きながら引き上げ、耳下線を押さえる。  
あご先からラセンを描きながらこめかみをおさえる。



### step 2 額の横じわを防ぐ

額の中心から大きくラセンを描き、こめかみをおさえる。



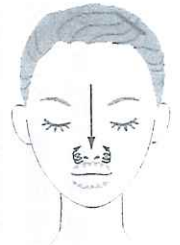
### step 3 目の周りのしわ・くすみを防ぐ

目頭から目尻を通り、円を描くように目頭に戻り、目の下を通過してこめかみをおさえる。



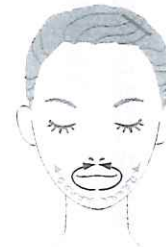
### step 4 鼻の横じわ・小鼻の皮脂づまりを防ぐ

鼻筋は上から下に向かってなでおろし小鼻は下から上に円を描くようにマッサージする。  
鼻の下、唇の下も小さく円を描くようにマッサージする。



### step 5 口元のしわ・口角が下がるのを防ぐ

下唇の中心から口角を持ち上げる。



あごの中心から口角に向かってラセンを描く。

### step 6 フェイスラインを引き締める

あご先からフェイスラインを通り、額の中心にいき、額から鼻筋にそって上へおろした後、鼻先から上に持ち上げる。

