

## 春は、丁寧なお手入れを

2019年4月

春は、ファッションやメイクにも明るい色を取り入れて、おしゃれを楽しみたいくなる季節ですね。しかし、季節の変わり目は、湿度が低く肌も乾燥し敏感になりがちです。そこで今回は、そんな春の肌のお手入れについて、アドバイスします。



### ◆春先は環境の変化により、肌は敏感になりがち。

カネボウ化粧品の調査によると、自分の肌が敏感であると感じている方は、近年拡大傾向にあります。特に冬から春にかけては、空気の乾燥により肌も乾燥しがちです。肌が乾燥していると、外部からの刺激にも敏感に反応しやすくなってしまいますので、この時期はいつも以上に保湿ケアを心がけましょう。

### ◆洗顔も、やさしく丁寧に。

敏感になりがちな時期は、いつもの洗顔方法も見直してみましょう。洗顔料は、しっかり泡を立てることが大切です。たっぷりの泡が、手と肌の間でクッションのような存在になり、肌に負担をかけずに洗顔することができるからです。くるくるとらせんを描きながら、泡を転がすようなイメージで30秒を目安にやさしく洗います。その後、十分にすすいだら、ゴシゴシと拭かずにタオルでやさしく顔を包み込むようにして、水分を拭き取ります。泡立てるのが苦手な方は、泡立てネットを使用すると簡単にしっかりと濃密な泡をつくることができます。はじめから泡で出てくるタイプを使うのもいいですね。また、この時期は低刺激のものを使うのもおすすめです。



洗顔料をしっかり泡立てます。



泡を転がすようなイメージで、30秒を目安にやさしく洗います。



ゴシゴシと拭かず、やさしく水分を拭き取ります。

◆なにより保湿が大切。おすすめはクリームをプラス。

洗顔後は、化粧水で肌にしっかりうるおいを与え、乳液を重ねてうるおいを逃がさないお手入れを。肌の乾燥が気になるこの時期には、クリームをプラスするのがおすすめです。クリームには、肌に油膜をつくり、肌から水分が蒸散するのを抑える効果があります。お手入れの最後に取り入れて、しっかり保湿を心がけましょう。クリームのべたつきが苦手な方は、べたつきや塗布時の肌への負担感を感じにくい、みずみずしく軽い感触のものを選ぶと気持ちよくお手入れできますよ。