

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 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 | 30 | 31 |    |    |

|    |    |    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    | 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 | 30 |

# 癒し & キレイ Cafe

## GRACE

発行: エステティックサロン グレース

宮崎県延岡市若葉町2-1120-61 tel.0982-26-2561

日曜・祝日定休(研修などで不定期にお休みがあります)

E-mail info@beauty-grace.jp

URL http://www.beauty-grace.jp

### 営業時間

10:00 ~ 18:00

(最終受付 17:00)

\*時間外のご予約についてはご相談下さい

## 智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

これからの紫外線は緊急に対策が必要です!!  
紫外線を甘く見てはいけません!!



オーナー  
山本 智美

紫外線ダメージを受けてしまう、その前に!!

## 5月は紫外線 B 波が強くなる季節です

吹き抜ける風が気持ちよく感じる季節になりました。  
しかし、紫外線は5月から夏に向けてどんどん強くなっていきます。  
美肌を守るための紫外線対策を一緒に考えていきましょう!!



### Point 1

#### 効果的に日焼け止めを塗るためには肌が整っていることが大切

“洗顔したあと日焼け止めを塗る?”  
一見あっているように見えますが、日焼け止めは肌を乾燥させます。せっかく紫外線ダメージを受けないように対策をしても、乾燥によってトラブルを起こしては意味がないですね。日焼け止めを塗る前に、基礎のお手入れをしっかりと行い、トラブルから肌を守りましょう。

1



洗顔後は化粧水で肌を整えます。

2



乾燥肌、敏感肌の方は美容液でさらに肌を整えましょう。

3



ムラができないように丁寧に日焼け止めを塗りましょう。首も塗り忘れのないように!

4



いつもの日焼け止めもしくはスプレータイプの日焼け止めでもまめ塗り直しを。

### Point 2

#### 日焼け止めを見直しましょう

去年の残りの日焼け止めを使っていますか?  
昨年余ったものを今年も使いまわすのは、肌にとって良いことはありません。余ったら使いたくなるのは当然ですが、何の為に使うのかを考え、できるだけ日焼け止めは1シーズンで使いきりましょう。もし、去年のものを使う場合は右記をチェックしてみてくださいね。



#### 日焼け止めを使う前のチェックシート

見た目

- 分離していないか
- 変色していないか

体感

- 異臭がしていないか
- 塗って肌トラブルがないか

左記を調べ、問題がないことを確認してから使用しましょう!

※腕や足など強いところでパッチテストをしてください。

### Point 3

#### 1日の最後はしっかり日焼け止めを落としてから肌ケアを行いましょう。

1日あなたの肌を守ってくれた日焼け止め。クレンジングや洗顔料でしっかりオフできていますか? オフする時は肌への刺激にならないように、やさしく洗い流しましょう。

1



たっぷりの量で肌への負担がかからないように洗いましょう。クレンジング→500円玉2個分 洗顔→りんご1個分

2



肌への摩擦に気を付けて、クレンジングと洗顔を行いましょう。

3



洗顔後は化粧水、美容液等で肌への栄養を届けましょう。1週間に1度のパックもオススメです。

自分の肌をいたわるということは、自分の肌が喜ぶお手入れをしてあげることです。今回は「なぜ今この製品を使うのか?」をテーマにしました。せっかくなのでキレイになるための製品。安全で、安心して結果につながるものを使いたいですよね。