

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

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	30					

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	30	31		



4月より内容をリニューアルしました♪
いつまでも若々しく!
美しく!そんな貴女の
為の美容コラムです♪

オーナー
山本 智美

智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

紫外線ダメージを受けてしまう、その前に!!

紫外線対策は1年中が鉄則!



肌ダメージの原因の中で、1番の原因としてあげられるのが“紫外線”。紫外線による影響や怖さ、また紫外線対策の大切さも皆さんご存知かと思います。しかし、紫外線対策といっても通年同じ方法ではNGです。季節ごとの紫外線対策の方法について理解し、ダメージから肌を守りましょう。

目的に合わせたUV対策を…

数値の高い日焼け止めがいいという訳ではありません。肌への負担を考慮し、季節や日常の生活習慣にあった数値の日焼け止めアイテムを選び、使い分けることも大切です。

	室内	通勤時	外回りの仕事	レジャー
春	SPF15 PA++	SPF15~30 PA++	SPF30~50 PA+++	SPF30~50 PA+++
梅雨		SPF15~30 PA++	SPF25~30 PA++	
夏		SPF15~30 PA+++	SPF30~50 PA+++	SPF50・50+ PA+++
秋		SPF15~20 PA++	SPF25~30 PA++	SPF30~50 PA+++
冬				SPF30~50 PA+++
	室内にいても、紫外線は窓から降り注いでいます。	通勤時間やそのあとのスケジュールによっても変わります。	日焼け止めを持ち歩き、塗りなおしを習慣にしましょう。	汗をかいたり、水にぬれた時は塗り直しを!

※あくまでも目安です。肌質・年齢・地域によっても異なります。

SPF値

紫外線B波から肌を守ります
シミ・くすみ
炎症対策

PA値

紫外線A波から肌を守ります
シワ・たるみ
弾力低下対策

Q お悩み解決!よくあるご質問にお答えします!

A

Q1 春の紫外線って?

A1 春は、シワ・たるみの原因になる紫外線A波が夏と同じくらい降り注いでいます。また、ヒリヒリ、シミの元になるB波も少なくありません。ビタミンA・C・Eを多く含む野菜、ポリフェノールが入った食材を摂取しましょう。サプリメントをうまく活用することもオススメです!



1 日焼け止め+UV効果のあるメイクでブロック



2 日傘、サングラス、帽子の装着を



3 こまめな日焼け止めの塗りなおしを

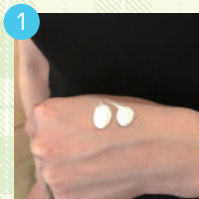


4 食事から日焼けダメージケアを

Q2 日焼け止めの正しい塗り方は?

A2 下記の方法を参考に、ムラのないようにしっかり塗りましょう。

日焼け止めはしっかりとお肌に入れ込むように馴染ませると白くなりませんよ!



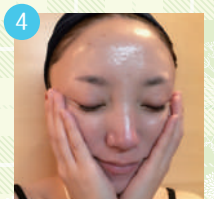
1 手の甲にパール2~3粒ほど出します



2 中指と薬指でやさしく練るようになじませます



3 スタンプを押すようにやさしく肌のにせ、顔全体に伸ばします



4 両手で温めるように抑え白浮きしないようになじませます