

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	

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					

休業日  
お盆休み

# 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2-1120-161 tel.0982-26-2561  
日曜・月曜・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



美肌への改善期間は  
貴女の年齢×6日と  
言われています。45歳の  
私なら45×6=270日です。  
日々のコツコツケアが  
結果に繋がります!

オーナー  
山本 智美

## tomomi's beauty column 智美先生のビューティーコラム

### 継続は力なり!

スキンケアはルーティン(日課)であり、慣れてくると手を抜いていませんか?  
しかし、このルーティンを「続けられるか」が、「キレイ」への第一歩となります。  
その次に「丁寧にケアできるか」によって、「結果」が変わってきます。  
今回は、毎日のお手入れの大切さについてお話いたします。



### スキンケアは継続してこそ意味がある

スキンケアとは肌(スキン)を整える(ケア)ことです。  
若々しくキレイな肌を手に入れるためには、毎日「スキンケア」  
を欠かさず行うことが大切です。



DAY

- 洗顔
- 化粧水
- 美容液
- 保湿ジェル
- 日焼け止め



NIGHT

- クレンジング
- 洗顔
- 化粧水
- 美容液
- 保湿ジェル

スキンケアとは、トラブルを隠して肌を美しく見せる「メーキャップ」とは違います。日々丁寧に肌のお手入れをすることこそスキンケアであり、継続することで潤いのある、しなやかで健やかな肌を保ちます。

毎日使うものだからこそ、自分の肌に合っているものを使いましょう。今使っているスキンケア製品は、「肌が喜ぶもの」であるか、再度見直してみましょう。また、毎日しっかりスキンケアを行っているか、自分に問いかけてみましょう。

ドクターリセラは  
ボトルの中身全てが  
肌にやさしいスキ  
ンケア製品です!



### 肌に合った化粧品選びを

最近嬉しいことに、肌に優しい成分で作られているスキ  
ンケア製品が増えてきました。  
使っている製品が、もし肌に合っていない場合、それが原因で  
肌トラブルを引き起こしてしまうこともあります。  
そうすると、せっかくの時間やお金が勿体無いですよね。  
自分の肌と向き合い、肌に合っているかを見極めましょう!

#### Point 見極めポイント

##### 肌に合っていない場合

- ✓赤みや刺激がずっと続く  
炎症が起きやすい、あるいは起きている状態です。  
※化粧品を変えた直後などは、肌への防御反応で赤みやひきつりが出ることがあります。気にならない程度の場合、1~2週間様子を見ましょう。
- ✓乾燥肌またはオイリー肌になる  
バリア機能が正常に働いていない状態です。  
※使用アイテムを追加したり、一度使用をやめてみるなど、調整して様子を見ましょう。



##### 肌に合っている場合

- ✓夕方になってもメイクがヨレにくくなった  
正常なバリア機能により皮脂コントロールができています。
- ✓肌色が明るくなった  
肌に合ったスキンケア製品を使うことで血流が良くなり、丁寧なスキンケアを行うことで、くすみがとれてきている状態です。



正しいケアと  
肌に合った化粧品  
で若返り!

自分の肌に合ったスキンケア製品を使うことで、トラブルが起きにくく、また肌が荒れてしまっても、肌本来の力で元気にすることができます♪

毎日のスキンケアを今まで以上に丁寧に時間をかけてやってみませんか?  
正しいケアをすれば、肌はやった分だけ結果を出してくれます。  
「自分磨き」を意識して、優しく肌と向き合ってみましょう。