

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

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 | | |



12月27日~新年1月5日まで休業日となります。詳しくはお気軽にスタッフまでお問い合わせください。

tomomi's beauty column

智美先生のビューティーコラム



オーナー
山本 智美

乾燥に負けない肌づくり

秋に近づき、そろそろ肌への乾燥対策が必要な時期になりました。

“保湿する”という魔法の言葉がありますが、保湿しなくても自らの力でうるおいを手に入れたいものですね。

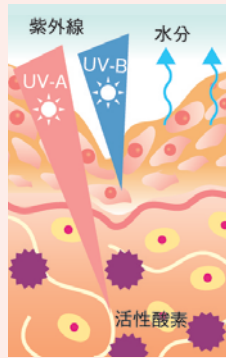
乾燥になる原因と対策を知って“乾燥に負けない肌”を目指しませんか？

乾燥の原因とは

乾燥は“バリア機能の低下”によって起こります。その原因となる日々の行動を知って、乾燥から肌を守りましょう。

原因1 紫外線ダメージ

紫外線は肌をダメージを与えて、バリア機能を破壊させてしまいます。1年を通して、紫外線対策をしましょう。



原因3 ビタミンB群の不足

ビタミンB群は、肌のターンオーバーを正常に働かせるために必要な栄養素。不足すると、ターンオーバーが乱れてバリア機能が低下します。

原因2 誤ったスキンケア

洗浄力が強いものや、圧をかけすぎた洗顔は、皮膚のバリア機能の低下につながります。また、熱いお湯(42℃以上)での洗い流しも必要な皮脂を奪ってしまいます。

原因4 紫外線ダメージ

日常でうけるダメージは、年齢を重ねるごとに蓄積されていき、バリア機能を低下させます。すると水分・セラミドなどの細胞間脂質、天然保湿因子(NMF)が不足し、水分を逃しやすい状態になってしまいます。

行動を変えることで、少しずつ肌に変化が現れます。毎日の継続が未来の肌を守ります。できることから、日常に取り入れてみましょう!

バリア機能を整える

乾燥から肌を守るにはどうしたら良いのでしょうか。その対策方法を見ていきましょう。

対策1 紫外線ダメージを軽減する

日焼け止めは毎日使用しましょう。また、インナーケア製品を取り入れて、内側からうるおいを保つこともGood! 外出時には、日傘や帽子、手袋などのアイテムを使用することもオススメです。紫外線対策のアイテムが数多くあるということは、それだけ紫外線が強い証拠でもあります。自分のライフスタイルに合ったアイテムを選びましょう。

対策2 スキンケアは“やさしく”

一日の汚れをキレイに落とすために、クレンジング・洗顔をゴシゴシしていませんか? クレンジングは適量を顔全体になじませ、摩擦をしないように、洗顔はリンゴ1個分の泡を肌の上で転がすようにしましょう。また、必要な皮脂を摂りすぎないように、人肌よりも少し低いぬるま湯(32℃程度)でやさしくすすぎましょう。

Point 乾燥がひどい場合は保湿剤を使用し、人工的にバリア機能を作って、肌を守りましょう。

対策3 ビタミンB群で代謝をゆるやかに

ビタミンやミネラルは5大栄養素に含まれる、脂質・糖質・タンパク質の代謝に活用されます。その中でビタミンB群は、肌の代謝や身体の元気に必要な成分と言われるため、意識して摂るようにしましょう。

Point

ビタミンB2は“美肌のビタミン”と言われています。豚レバー・納豆・卵・まいたけ・プレーンヨーグルトなど食事から上手に摂取しましょう!



対策4 加齢をゆるやかに

原因を防ぐことで、バリア機能を守ることができ、乾燥しない肌を作ることができます。毎日継続をして、素敵に歳を重ねていきたいですね。

スタッフ
石川



乾燥に悩んでいる方、原因に1つでも当てはまる方は、日々のちょっとしたことを変えてみませんか?

“ローマは1日にしてならず”という言葉のように、努力の積み重ねがなくては理想の肌には近づけません。

無理のし過ぎは禁物ですが、自分のできることを“努力”してみましょう。きっと素敵な未来が待っています!

