

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・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 31	25	26	27	28	22	23

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				

智美先生のビューティーコラム

tomomi's beauty column

「ゆらぎ」の季節がやってきました

花粉症やアレルギーで
お肌が敏感な季節ですね!
スキンケアも工夫して
乗り越えましょう!



オーナー
山本 智美

季節の変わり目は肌や身体の「ゆらぎ」が多いと言われています。
しかし「ゆらぎ」について聞かれると、分かっているようで意外とわからない、ということはありませんか?
今回は「ゆらぎ」の状態や、その予防・対策方法についてご紹介いたします。

「ゆらぎ」とは、どのような状態のこと?

point1 「ゆらぎ」=「一時的なトラブル」のことです

「いつもは肌の調子を整えてくれるケアが合わない…」
もしかするとそれは、「ゆらぎ」が原因かもしれません。
まずは「ゆらぎ」になりやすい状態を理解しましょう。

春に起こる「ゆらぎ」の原因の1つに、新しい環境が考えられます。
新生活は楽しみである反面、うまくやっていけるのかという不安も
感じやすいもの。心の不安は自律神経を乱して、血行不良を
起こしやすく、肌に十分な栄養を届けにくくさせてしまいます。
そのため、ターンオーバーが乱れ、バリア機能が低下し、
結果的に「ゆらぎ肌」となってしまうのです。

「ゆらぎ」の状態とは…?

- 季節の変わり目になると化粧品が合わない…
- 生理前後のイラつきが普段より多く感じる
- ストレスにより肌荒れが悪化した
- 女性ホルモンのバランスの変化から肌トラブルを感じる
- 環境の変化で、身体に負担を感じる

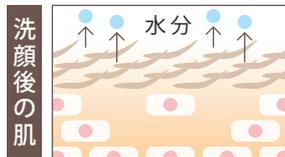
お肌はタンパク質で
できています!ソイ
シェイブルで美肌を
作りましょう!

「ゆらぎ」の状態のときはどうしたらいいの?

バリア機能を正常にするお手入れ、健康的な食事、心のケアをしていきましょう!

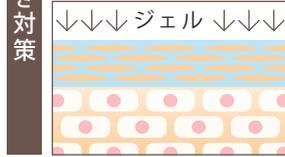
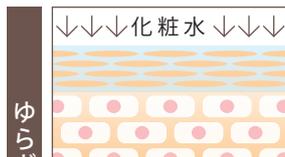
point1 スキンケア

肌表面にあるバリア機能が低下すると「肌荒れ」
「ニキビ」「乾燥」などのトラブルが起きやすくなります。
保湿アイテムでバリア機能を整えましょう。



洗顔後は
乾燥しやすく
刺激を受け
やすい状態。

お肌に合わせて
化粧水も季節で
変化を付けましょう!
たっぷり保湿する
事でバリア力
を鍛えます!!



point2 インナーケア

1日に必要なタンパク質(g) =
体重×体重1kgあたりに必要なタンパク質(約1g)

1日に必要なタンパク質をしっかり摂ることで、
ターンオーバーが正常に働く手助けをしてくれます。
タンパク質は、刺激から肌を守る効果がある、
NMFや細胞間脂質を作り、バリア機能を整えてくれます。
肉類 魚介類 大豆製品 卵類 etc



point3 メンタルケア

自分の中で「楽しい」
「嬉しい」と感じられる、
趣味や好きなことで、
心のバランスを
とりましょう!



疲れた時に
癒してくれる
ミーちゃんです!

春は新生活がスタートする季節。生活環境も変わり、肌や心も「ゆらぎ」やすい時期です。新しいことにチャレンジしながらも、バリア機能を整えるスキンケアをし、自分のリラックス方法で心を落ち着かせ、元気に新生活をスタートしましょう!