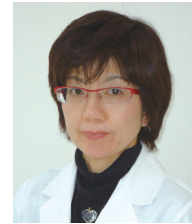


ほこりや花粉が肌に付着しやすい春の“爽活” 洗顔を見直しましょう

春、爽やかで気持ちのよい季節ですが、「三寒四温」の気候が続き、気温が低くても、紫外線量が多くなるなど、体調も肌も不安定になりやすい時期です。また、強風によりほこり、花粉、黄砂などが肌に付着して、気づかぬうちに肌へのダメージも蓄積されています。そんな春の肌をケアするために、見直したいのが「洗顔」。健康で美しい春の肌をキープする正しい「洗顔法」を資生堂スキンケア研究開発センターの塚越徳子研究員がご紹介します。



スキンケア研究開発センター
スキンケア開発室 美容法開発グループ
塚越徳子 つかこのりこ
資生堂スキンケア商品の
美容法など、ソフト情報開
発を担当。

ほこり、花粉、黄砂などの汚れと 汗や皮脂などの汚れでストレスフルな春の肌

乾燥した冬を過ごした春の肌は、カサカサして、ハリがなくなっている状態です。これからの季節はうるおいを取り戻せそう、と思いがちですが、実は3~4月の湿度は冬と変わらない状況なので、肌の状態はなかなか変わりません。

そんな肌に、強風などの影響で、ほこりや花粉、黄砂などが付着すると化粧くずれが早まるほか、肌の炎症が起こるなど、肌のダメージが進んでしまいます。また、花粉症の方は鼻をかんだり、目をこすったりすると、肌が荒れるケースもあります。これを機会に正しい洗顔方法を身につけましょう。

大切なのは『泡』。 手のひらを逆さにしても落ちない弾力ある泡が理想

洗顔でまず大切なのは『泡』です。よく泡立っていない洗顔料を使って洗顔すると、汚れが落ちにくいのはもちろん、肌をこすりすぎて刺激となります。泡は汚れを包み込み、肌を守るクッションの役割を果たしています。

資生堂の調査では、97%の方が「洗顔における泡の大切さ」を認識していました。ところが、実際に洗顔料を泡立てていただくと82%の方が「洗顔にふさわしい泡立ち」に至っていませんでした。(2002年 n=女性99名)

洗顔料が正しく泡立っている状態は右の写真。手のひらを逆さまにしても落ちないくらいの弾力ある泡が理想です。



STEP 1**泡立て方の基本は水を加えて、素早く混ぜること**

洗顔の前に、まず手をきれいに洗い顔を濡らします。その上で手に洗顔料を適量取り、手のひら全体に広げます。手のひらを器のように少しくぼませて、垂れない程度の水かぬるま湯を加えます。泡立てる方の手は、力を抜き、指先を立て、円を描くように動かしてください。途中、少量の水かぬるま湯を数回に分けて加えながら、空気を巻き込むようにふわっと泡立てます。

※泡立てネット等を使用する場合は、使用後は干して、常に清潔に保ってください。

STEP 2**泡を転がすように優しく洗うのがコツ。すすぎは流水で約1分を目安に**

泡を転がすようにらせんを描きながら、顔全体を洗います。額や鼻・口の下など脂っぽい部分は指の腹を使って丁寧に。

すすぎは流水で約1分を目安に、水や「ぬるいな」と感じる程度のお湯で丁寧にすすぎます。40度以上のシャワーを浴びながらのすすぎは洗顔には温度がやや高すぎ。髪の毛の生え際やフェースラインなどはすすぎ残してしまうことが多いので、鏡で確認してください。

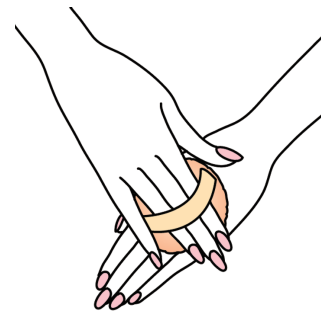
最後は清潔なタオルで軽く水気を押さえます。その後の保湿もしっかりと。

**プラスワンポイント**

肌表面がべたついていると、ほこりや花粉などがつきやすくなります。ファンデーションにプラスしておしろいを上手につけることで肌表面をサラサラなめらかにし、化粧くずれを防ぎます。

(使用法)

- ①パフに適量含ませ、余分な粉は手の甲で軽く落としなじませます。
- ②くずれやすいTゾーン⇒小鼻⇒頬の順に、軽くおさえるようにつけます。



塚越徳子からひと言 洗顔は単に肌を清潔にするだけでなく、心理的な効果もあります。たっぷりの泡を目で見て、心地よさを肌で感じる事で脳も「幸せ」を感じるのです。更に洗顔そのものがリフレッシュやリラックスをもたらすことも期待できます。新生活が始まる春。毎日のオンオフに洗顔を効果的に活用して新生活を楽しみましょう。

このニュースに関するお問い合わせは、資生堂 広報部 服部・水井までお願いいたします。
電話03-6218-5200 (広報部直通)

☆ 資生堂ウェブサイト「フレッシュ美人」でも春の美容情報をご紹介します。
<http://www.shiseido.co.jp/beauty/>