

デリケートな唇にこそいたわりを。

# LIPケア してありますか？

肌のケアに余念がない私たちも、唇のケアは意外と見落としがち。

唇は顔の印象を大きく変える大切なパーツです。

秋色ルージュが映える唇へとしっかり

ケアしていきましょう！



まずは唇について知っておこう！

**Q.** なぜ唇は乾燥しやすいのですか？

**A.** 唇は内部粘膜が外に露出した、非常にデリケートな部位です。乾燥した環境や紫外線などの影響により、肌比べて4倍ものスピードで乾燥するといわれています。乾燥するからといってなめたりすると、唇荒れを起こすので気をつけましょう。ちなみに唇荒れは、乾燥や紫外線、タバコ、食べ物の刺激物、体調不良などが原因です。



**Q.** 唇にもメラニンはあるんですか？

**A.** 唇はメラニンが少ないため、光や紫外線の影響をストレートに受けやすい部位といえます。また、薄い粘膜なので口紅などによる色素沈着を起こしやすくなります。



**Q.** 唇ケアのコツを教えてください！

**A.** 日中は乾燥や紫外線から唇を守り、夜は昼のダメージに対して集中的にケアすることが大切です。

唇の新陳代謝は肌より早く、3~4日だといわれていますので、ケアを続けることで健やかな状態を保つことができますよ。「予防と対策」をしっかり行って唇美人を目指しましょう。



唇のくすみには「ビタミンC誘導体」が有効ですよ！



P.7をチェック！

## 今日からはじめるうちエステ！ \* 唇のマッサージ \*

血流&潤いアップで、しっとりなめらかな唇に。口紅のノリもよくなりますよ！

カサカサやくすみ気分になる時に！

### 1 step

唇にリップクリームを塗り、指の腹でやさしくくるくるとマッサージします。



### 2 step

もう一度リップクリームをたっぷり塗り、ラップをはります。



### 3 step

5分ほどおいてからラップをはがすと、ぶるぶるに！



**POINT** 湯船で行うと、湯気のスチーム効果でよりぶるん度UP！

夏のダメージを徹底リセット！

保湿ケア + 美白ケア = 美肌力UP

# お疲れ肌をケアして 秋肌づくりを始めましょう！

彩りの秋はメイクが楽しくなるシーズン。いち早く秋色を取り入れて、スタイルチェンジしたいところですよね。ところがこの時期の肌は、夏の強い紫外線や乾燥、汗などの影響を受けて、かなりお疲れ気味。夏の疲労を残したまま乾燥が増えていく秋を迎えると、取り返しのつかないトラブルに発展する危険性も。今こそ夏のダメージを徹底的にリセットする時。健やかな秋肌に導くために、小さなサインも見逃さないでしっかりケアしていきましょう。

秋のスキンケアのポイントは、「保湿ケア・美白ケア・紫外線対策」の3つ。過酷な夏を過ごした肌は、シミやソバカスなどの色素沈着や乾燥などのトラブルが現れやすくなります。また、夏の強い日差しから解放されたといっても、紫外線は一年中降り注いでいます。保湿ケアと美白ケアで夏バテをリセットしつつ、引き続き紫外線対策を行いましょう。

あなたの肌の**夏ダメージ**は大丈夫？

## 夏バテ度Check✓

- 夜更かしが続き、睡眠不足の日が多かった。
- 家の中では素颜でいることが多い。
- カーテンはいつも開けたままでいる。
- 帽子や日傘はあまり使わない。
- シミやソバカスが増えたように感じる。

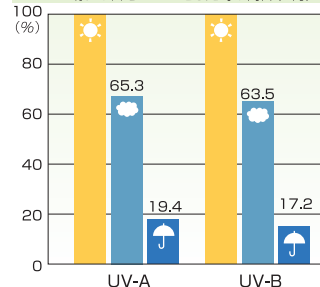
**WARNING**  
チェックが2つ以上の方は要注意！

## 雨の日もご用心！ UV-A&UV-B

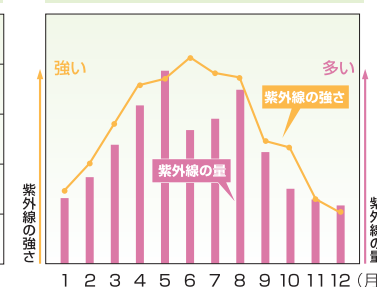
近年のオゾン層破壊により、年々紫外線が強くなっています。曇りの日でも晴れた日の6割以上、雨の日でも約2割の紫外線量があるといわれています。しかも雨でも日陰でも窓ガラス越しでも容赦なく突き抜けてくるのが日常生活紫外線UV-A。天気や季節に関わらず、一年中油断は禁物です。



【天気による紫外線量】  
※晴れの日を100%とした時の割合(7月)



【年間の紫外線量と強さ】



天気や季節に関わらず、一年中紫外線対策+美白ケアを！

※このグラフは全国の値を平均したものですので、地域によって差があります。