

浸透力  
アップ!

# セルフマッサージ

保湿化粧品を肌に伸ばす時に、セルフマッサージを加えてみましょう。  
浸透力がグンとアップし、血行促進やリフトアップにも効果アリです!

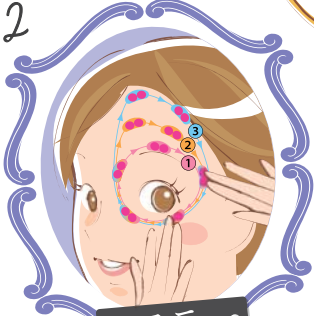
Step 1



頬

- 1 保湿化粧品を適量手の甲にとり、人差し指・中指・薬指の3本になじませます。
- 2 こめかみの延長線上にある生え際の部分を、反対の手の中指と薬指で軽く持ち上げます。
- 3 イラストの①～③の順に、3本の指で皮膚を軽く持ち上げるように、こめかみの方へ移動します。(1回)

Step 2



目元

- 1 こめかみから目の下→眉の上(①)を2本の指で押さえながら通り、こめかみに戻ります。(1回)
- 2 同様に、こめかみから目の下→額中央(②)を、こめかみに戻ります(1回)
- 3 同様に、こめかみから目の下→生え際(③)を、こめかみに戻ります(1回)

Step 3



頬

- 1 小鼻の横に2本指を添え、その位置で下へ軽く引くようにプッシュします。(5回)
- 2 頬骨のラインに沿って、2本指で4～5ヶ所に渡ってこめかみまでプッシュします。(1回)

Step 4



首もと

- 1 4本の指(親指以外)でフェイスラインに沿って耳の方へスライドし、首～鎖骨上を通り、流します。(2～3回繰り返す)

反対側も  
同様に行って  
ください

- ★肌には負担がかからないよう、すべりのよいジェルなどを使って行ってください。
- ★利き手で行ってください。

秋のお肌は  
お疲れ気味

保湿ケア + マッサージ = ふっくら肌

## 乾燥対策を強化! みずみずしい肌を目指す

秋の肌は、夏の紫外線でダメージを受けている上に、乾燥した空気にさらされるといいう厳しい環境下にあります。この時期にしっかりとケアできるかどうか、美肌の分かれ道といっても過言ではありません。

これから冬に向けてますます加速する乾燥は、シワやたるみなど様々なトラブルのもと。肌の水分不足でハリや弾力が低下すると、細かいシワが慢性化したり、表情によるシワが深く刻まれることに。弾力が低下して筋力の衰えた肌は、重力に逆らえずに垂れ下がります。小鼻から口角にかけて流れるほうれい線と呼ばれるシワは、このたるみが引き金となって現れるものなのです。

若々しさを保つためには、十分な保湿ケアが大切です。美容成分が入った保湿化粧品や、マッサージを組み合わせるなどして、今から乾燥対策を強化しましょう!

あなたの「秋肌」は大丈夫!?

ダメージCheck✓

- 洗顔後、肌のツツパリを感じる
- 肌がゴワゴワとして硬くなった
- ファンデーションが浮く
- 口元や頬、目の下がカサカサする
- 毛穴の開きが目立ってきた

**WARNING**  
チェックが2つ以上の方は要注意!

### 「ジェルタイプ」が人気!

保湿化粧品といえば、しっとりタイプが多いのが特徴ですが、最近では、高い保湿力を持ちながら、さっぱりとした使い心地のジェルタイプも人気です。浸透力と保湿力が高いのに、クリームのようにべたつかず、肌にスッとなじむ心地よい感覚に支持が集まっています。



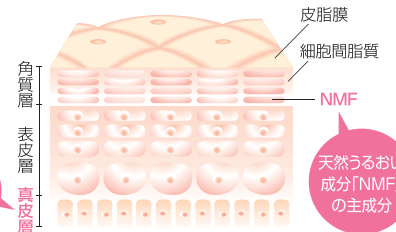
### 保湿の要 “アミノ酸”に注目!

人間の体は、約70%が水分で、約20%がたんぱく質だと言われています。そのたんぱく質の主原料となる「アミノ酸」は、肌の保湿と非常に深い関係を持っています。肌の角質層で保湿の役割を果たす天然うるおい成分「NMF」。この主原料がアミノ酸。また、美肌をつくる栄養素「コラーゲン」も、アミノ酸からつくられているのです。こうしたアミノ酸の美肌効果、スキンケア効果を利用したスキンケア商品が注目されています。

アミノ酸のはたらき

- 肌を潤す
- 血行促進により、くすみを減少
- 肌の酸化や炎症を抑制
- ニキビの原因・アクネ菌の制菌効果
- コラーゲンを生成
- 代謝を促し、肌を再生

コラーゲン生成



天然うるおい成分「NMF」の主成分