

夏肌にうれしいボディケア

夏のダメージ肌には「潤い」と「リラックス」を!

ダメージを受けた肌の回復には、「水分補給」を十分に行いましょう。肌が生まれ変わるプロセスである「ターンオーバー」を正常に整えることにつながります。また、ターンオーバーを乱す原因の1つである精神的ストレスを溜めないこともポイントです。

注意! ヒリヒリしたり、水ぶくれができるようなひどい日焼けの場合は、入浴は控えて濡れタオルや冷水シャワーで冷やすことが大切です。痛みがひどい場合は、皮膚科を受診しましょう。



潤い + リラックス = 健康美肌

夏のダメージから肌を守る

キャンプや海水浴など野外でのイベントが多い夏。思い切りレジャーを楽しみたい気持ちは裏腹に、紫外線による肌へのダメージが気になるものです。半袖やノースリーブを着たり、サンダルを履いて外出すると、顔だけでなく腕や足・デコルテまで紫外線にさらされます。顔は季節を問わず丁寧にケアを行っているけれど、全身のケアはサッと済ませてしまいがちという人は多いのでは? 紫外線によるダメージは、将来のシミや肌のくすみ、皮膚がんの原因になることがあります。

また、夏の肌に影響を与えるのは紫外線だけではありません。オフィスなど冷房がよく効いた室内に長時間いると、肌に必要な水分が奪われて乾燥してしまいます。その他にも過度な冷房は体を冷やし、血行不良による肌のくすみを引き起こしたり、肌の代謝を悪くしてしまいます。

ウっかり日焼けをしてしまったり、冷房の効いた部屋でダメージを受けてしまっても、毎日の入浴や保湿を重視したやさしいボディケア商品で肌の回復をサポートすることができます。健康美肌を守るため、意識的に取り入れたい夏のケアを学びましょう。

あなたは大丈夫? 夏のボディケア

- 夏はベタつくので、保湿ケアをさぼりがち
- お風呂はシャワーでサッと済ませる
- ゴシゴシと体を洗う
- 日焼け止めは顔や腕しか塗らない

WARNING
1つでも当てはまる人は要チェック!

スプレータイプの日焼け止めで紫外線からガード

まとめ髪をした時の「首の後ろ」やサンダル履きで露出する「足の甲」は、日焼け止めの塗り忘れや塗りムラによるウツカリ日焼けが多い部位です。近年登場している「スプレータイプの日焼け止め」なら、背中や足元にもカンタンに塗布することができ、ケアしにくい部位も紫外線から肌をしっかり守ることができます。

入浴前後には常温の水やスポーツドリンクで、汗で奪われた水分を補いましょう。

毎日のケアで 肌の潤い & 心のリラックス

1. お風呂で心を ゆったりリラックス

夏は暑くてシャワーで済ませてしまうという人も、疲れが溜まっているなど感じる日や時間に余裕のある休日には、湯船に浸かる習慣をつくってみませんか? 潤い成分が入った入浴剤を入れて、ゆったりとした時間を過ごしましょう。



Plus One
潤い成分入りのボディソープを使い、たっぷりの泡でやさしく体を洗いましょう。スポンジやタオルを使う場合は、やわらかな肌触りのものを!

2. 入浴後すぐの スキンケアで潤いプラス

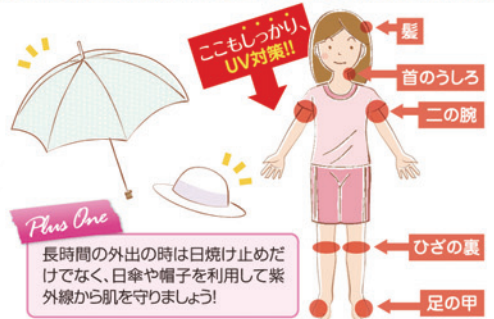
入浴後の肌は、潤い成分が流れて乾燥しやすい状態です。すぐに化粧水などで肌に水分を補給しましょう。水分が蒸発してしまわないよう、ジェルや乳液でフタをすることが大切です。



Plus One
スプレータイプの化粧水なら、お風呂の後はもちろん、乾燥しがちなオフィスや屋外でのレジャーの時にも手軽に全身に潤いをプラスすることができますよ!

3. おでかけ前には 全身のUV対策

顔や腕だけでなく、首や耳の後ろ、ひざ裏や足の甲などにも日焼け止めをしっかりと塗りましょう。汗をかくと日焼け止めが流れ落ちてしまいますので、こまめに塗り直すことがポイントです。



Plus One
長時間の外出の際は日焼け止めだけでなく、日傘や帽子を利用して紫外線から肌を守りましょう!

健康&美しさの ヒミツ 夏こそお風呂でゆったりタイム!

夏の入浴は、湯船に浸からずサッとシャワーで済ませが。しかし、疲れや体の冷えなど夏の体に起こる様々な悩みは、ゆったり入浴することで癒すことができます。

<p>お悩み1 肌ダメージを癒したい</p> <p>夏の肌ダメージを癒したい時は、潤い成分入りの入浴剤を入れてゆったり浸かりましょう。入浴後はすぐにスキンケアを行いましょう。</p>	<p>お悩み2 暑くて寝つけない</p> <p>就寝時間の1~2時間前、40℃以下のお湯に、15分程度浸かりましょう。じっくりと温めた体温が低下する時、人は眠気を感じやすくなります。</p>	<p>お悩み3 冷房で体が冷える</p> <p>37~39℃のぬるめのお湯で半身浴をすることで、体を芯から温めましょう。入浴後に体を拭いた後は靴下をすぐに履くことで、冷えやすい足を守る大切です。</p>	<p>お悩み4 夏の疲れをとりたい</p> <p>38~40℃前後の熱めのお湯に浸かりましょう。血行をよくして、疲労回復をサポートします。</p>
--	--	--	--

詳しくは次頁の「夏肌にうれしいボディケア」をCHECK!