



# 春のお肌とお手入れ

春は気温の上昇とともに皮脂や汗の分泌が多くなり、毛穴も開きやすくなります。春の正しいスキンケアを知って、トラブルに負けない美肌を作りましょう。

機関紙企画検討委員会のみなさんが  
スキンケアを教えてくださいました。



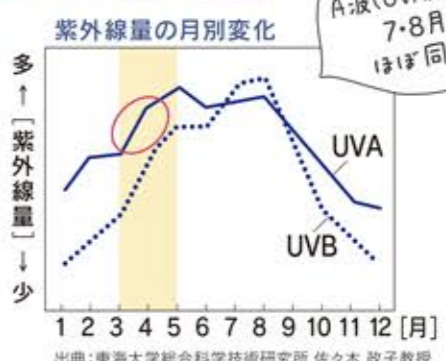
教えてくれた人!!



クラブコスメチックス  
河本晏奈さん

## 春のお肌は不安定 紫外線にも注意!

春の肌は乾燥もするけどベタつきがち。そんな肌にはホコリや花粉などの汚れが付着すると菌が繁殖しやすくなります。また、ストレスや気温変化によるホルモンバランスの乱れから、肌の生まれ変わるサイクルが低下し、くすみやくまがでやすくなります。紫外線量が急増するのも3月。春の紫外線(A波)量は7・8月とほぼ同じ。紫外線対策を怠ると、ある日突然シミやソバカスとなって現れます。



※乾燥による

出典:東海大学総合科学技術研究所 佐々木 政子教授

## 春のスキンケア3つのポイント

特に春は毛穴の汚れをしっかり落とし、シミ対策として美白効果のある化粧品を使うのがおすすめです。正しいスキンケアを知りベストコンディションで春を楽しみましょう♪



## ① クレンジングマッサージ

クレンジングはおもにファンデーションや口紅などの油溶性の汚れを落とし、毛穴の奥の汚れを落としてくれる効果があります。「CO-OP コールドクリームB」はマッサージクリームとしても使える一石二鳥のクレンジングアイテム。マッサージ効果で血行が良くなりお肌のトーンアップも期待できます。週に2~3回くらいを目標に!

マッサージにはこれがおすすめ!



CO-OP コールドクリームB (150g) (次回3月4回)

使用量は適量。少ないと摩擦や刺激の原因になり肌に負担が! (CO-OP コールドクリームの場合はさくらんぼ大が目安)



- 【step1】  
ほほのたるみを防ぐ
- ① あご先からラセンを描きながら引き上げ、耳下腺を押さえる。
  - ② あご先からラセンを描きながらこめかみを押さえる。
- 【step2】  
額の横じわを防ぐ
- ③ 額の中心から大きくラセンを描き、こめかみを押さえる。

### 【step3】 目の周りのしわ・くすみを防ぐ

- ④ 目頭から目尻を通り、円を描くように目頭に戻り、目の下を通してこめかみを押さえる。

### 【step4】 鼻の横じわ・小鼻の皮脂づまりを防ぐ

- ⑤ 鼻筋は上から下に向かってなでおろし、小鼻は下から上に円を描くようにマッサージする。鼻の下、唇の下も小さく円を描くように。小鼻の周りは毛穴が詰まりやすいので丁寧に!

### 【step5】 口元のしわ・口角が下がるのを防ぐ

- ⑥ 下唇の中心から口角を持ち上げる。
- ⑦ あごの中心から口角に向かってラセンを描く。

### 【step6】 フェイスラインを引き締める

- ⑧ あご先からフェイスラインを通り、額の中心へ。額から鼻筋にそって下した後、鼻先から上に持ち上げる。



こんなにやさしいタッチですわー

時間に余裕のある時に、定期的に取り入れてみてくださいね



中指・薬指の指の腹全体を使ってこすらず、優しく行います。力を入れすぎるとしわの原因に!



細かいところは特に丁寧に!

## ② ふわふわ泡洗顔

洗顔で古い角質や汗、ホコリ、花粉などのおもに水溶性の汚れを落とします。クレンジングと洗顔料では、落とせる汚れが異なるので両方行うことをお勧めします。



- ① 泡立てネットを使って、弾力のある、もっちりとしたふわふわ泡を作り、きめ細かい泡を毛穴に滑り込ませるようなイメージで優しく洗う。
- ② 体温以下のぬるま湯で洗い流す。
- ③ タオルで軽く押さえるようにして、優しくふく。

NG 熱いお湯は必要な皮脂も流してしまいます。



しっかり泡立てると指が肌にあたらない!



CO-OP フェイスソープB (120g) (次回3月4回)

## ③ 洗顔後はたっぷり保湿

日焼けしにくい肌づくりとして化粧水をコットンに浸した『コットンパック』がお勧めです。潤ったお肌は日焼けしにくく紫外線ダメージを受けにくくなります。

- ① コットンに化粧水をたっぷり浸して、額、ほほ、鼻、あごなど日焼けしやすい位置に置き、3~5分パックする。
- ② コットンをはがし手でゆっくりと押さえてしっかりと肌に浸透させる。
- ③ 乳液やクリームなどで潤いを逃さないように保護する。

NG 長くやりすぎると逆効果。コットンが乾いてしまうと肌の水分が奪われます。



肌がやわらかくなった気がする。こんなにゆっくり肌をさわったのは久しぶり。肌が明るく見えるわ。

※個人の感想です

## 春・夏に特におすすめ! 「コープ薬用ホワイトニングシリーズ」

美白と保湿が同時にケアできるシリーズです。美白有効成分のビタミンC誘導体配合(薬用ホワイトニングゲルを除く)。メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぎます。また、新成分として、和漢植物エキスの他、肌の保湿機能やバリア機能をサポートする成分「浸透型セラミド」や、皮膚表面だけでなく肌の奥まで浸透して高い保湿力と持続性をもつ「浸透型ヒアルロン酸」を配合しました。 ※角質層まで

3月よりリニューアル



3月4回暮らしのパートナーをご覧ください

### 薬用ホワイトニングラインナップ

左から 薬用ホワイトニングゲル/薬用ホワイトニングローション(しっとり)B/薬用ホワイトニングローション(さっぱり)B/薬用ホワイトニングミルクB/薬用ホワイトニングエッセンスB/薬用ホワイトニングUVベースクリームB/薬用ホワイトニングクリームB (医薬部外品)