美容情報

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

紫外線ダメージはリセットできない

紫外線が一番強い時期になりました。浴びた紫外線の量というのはどんどん蓄積されてしまい、今のところそれをリセットする方法はないといわれています。だからこそ、ちょっとだからと油断せずに日々の積み重ねをぜひぜひ意識していただきたいです。

●SPFやPAの数値よりも塗る量

表示されている紫外線防御指数を確実に得るためには、塗る量が一番大事です。クリーム状なら1回パール粒大2個分、液状のタイプなら1円玉硬貨2枚分が1回の推奨使用量です。塗る量が半分だと、紫外線防御効果は3分の1まで低下してしまいます。ぜひ使う量意識してみて下さいね。

●ファンデやパウダーも重ねて

この時期にはぜひ日焼け止めの上からファンデやパウダーも重ね塗りをすることで紫外線防御率は格段にアップします！マスクをする日々で気になりますが、お肌のためにぜひぜひ塗って出かけるようにしてください。日傘やアームカバー、帽子やUVカット効果のあるお洋服なども一緒にぜひ活用して夏の紫外線ダメージを最小限にしましょう。

入浴のすすめ

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

美容院やサロンでのヘッドスパ。気持ち良いですが毎日というわけにはいきませんよね。そんな時におすすめなのがお風呂で行う頭皮マッサージです。

シャンプーを丁寧に泡立てた後、シリコーン製の頭皮用ブラシなどでツボ押しやマッサージをして頭皮をほぐします。

湯船につかり、リラックスして行なってくださいね。

みんなでチャレンジ♥心理テスト

Q お姫様のあなたはお城へ行く途中、森で迷いました。どんな森ですか？

① 思ったより綺麗　② ジメジメしてる
③ 想像と全然違う　④ 予想通り

A あなたの二重人格度がわかります。

① かなりの二重人格。実は良い人です。
② 少し二重人格。ちょっと暗い人かも。
③ 生粋の二重人格。本音と建て前を使い分けています。
④ 二重人格度0。偽りなく接します。

かんたん運動

貴女も今日から始めてみませんか？

貴女も今日から始めてみませんか？

【フェイスラインスッキリで小顔効果♪】

●顔の皮膚のすぐ下にある「表情筋」。
在宅ワークなどの増加で人と会わずにいると、この筋肉を使わなくなることで固まってしまい、老け顔の原因になってしまいます。
また、表情筋を意識的に動かして鍛えることが小顔への近道です。特に二重あごや頬の肉が気になっている人におすすめのエクササイズです。

①両腕を胸の前でクロスさせて、両手をそれぞれ反対の両肩に置きます。
②そのままゆっくり天井を見上げ、舌をできるだけ突きだします。
③ゆっくりと舌を戻して、同じように顔もゆっくりと正面に戻します。
お風呂に入っているときやテレビを見ているときなど、すき間時間を見つけてこまめに
実践してみましょう。
姿勢を正してやるとより効果的です。

いつでもどこでもできる
簡単小顔ダイエットで、
すっきりしたフェイスラインを
目指しましょう♪

BAGUSでは新型コロナウイルス感染症拡大予防のため 下記の10項目の感染予防策の強化と衛生管理を行っています

①常時のマスク着用・施術時はフェイスシールドを着用
②頻回の手洗いとアルコールでの手指消毒を行っています
③お客様ごとにすべての器具備品・ベッド、テーブル、イス・ドアノブなどのアルコール消毒
④タオル、スポンジ、スリッパ、ペーパーショーツなど可能な限り使い捨てのものを使用しています
⑤お客様ごとに10分以上の換気・サロン内には常時、除菌空気清浄機を稼働
⑥お客様に触れるタオル、ガウン、ベッドシーツなど都度新しいものにお取替え
⑦お客様用の手指消毒液2種類とトイレ用専用消毒液の設置
⑧タオルやガウン類の洗濯にはコロナウイルス不活性化が治験で認められた洗剤を使用
⑨ドアノブやテーブル、ティッシュカバーなどに光触媒スプレーを使った抗菌対策
⑩カウンセリングシートはご自宅からスマホで回答接触感染、サロン滞在時間の削減で感染予防

ローズヒップ
～Rosehip～

ローズヒップにラズベリーをブレンドしたフルーティなブレンド。紫外線の強い時期に嬉しいビタミンCたっぷりのローズヒップ。さわやかな酸味が元気をくれるコーディアルです。7月末までお楽しみいただけます。

7月のハーブティ

8月のハーブティ

ゴジベリー＆ザクロ
～Gojiberry＆Pomegranate～

スーパーフード、ゴジベリー（クコの実）果汁にザクロや数種類の果実をブレンド。ザクロビタミン、カリウム、アントシアニン、レスベラトロールが豊富。夏の時期のシミ予防や美肌ケアやむくみにぴったりです。
8月1日～31日までです。

BAGUS POWER SPOT RADIO

あなたをもっときれいに元気に。毎日をより豊かにすごせる情報をお届けしエネルギーチャージができるようなパワースポットになれる番組をコンセプトに配信しています。美容や健康情報はもちろん、聞いて元気になれるような情報をお届けできたらと考えています。

ウィークデイ毎日配信中！

コチラから聞けます▶

LINEのタイムラインで配信をお知らせしています！

VOL.25
6月22日配信号

VOL.27
6月21日配信号

VOL.29
6月22日配信号

VOl.32
6月25日配信号