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

秋のマスク荒れの原因と対策

夏のおわり、お肌も疲れが出やすい時です。お肌の調子はいかがでしょうか？さて、今回は、この時期に起こりやすいマスク荒れの原因と対策についてお伝えをしたいと思います。

●主な3つの原因はバリア機能の低下・乾燥・雑菌の繁殖

お肌には皮脂膜、角質層と呼ばれる部分があり、お肌を外的刺激から守ってくれたり、水分蒸発を防いでくれる役割をしてくれています。ですが、それがマスクの摩擦によって皮脂膜や角質を少しずつ削ってしまうことで、お肌のバリア機能が低下し、肌荒れにつながっています。また、マスク内部は呼気によって湿度がある状態なため乾燥していないように感じますが、マスクを外した時に一気に蒸発し、お肌の水分までも一緒に奪って乾燥を引き起こします。なので意外にも乾燥が進んでしまいやすい状態です。そして、マスク内部は、雑菌や細菌が繁殖しやすい環境ともいえるので、マスク生活をしているこの時期はニキビができやすくなります。

●マスク荒れ対策3つのポイント

①「きちんと落とす」

1つ目は、「その日の汚れやその日のうちにきちんと落とす」です。マスク内部は雑菌や、細菌が繁殖しやすい環境です。しかし、ゴシゴシするクレンジングや洗顔は逆効果。やさしく、摩擦をしないようにクレンジング料は多めに、洗顔も泡で洗うように優しく行ってください。

②「しっかり保湿・保水」

2つ目は、マスクによる摩擦や乾燥からお肌を守るためお化粧水や美容液で水分をたくさん補い、乳液やクリームなどでしっかり蓋をするように保湿をしてください。べたつくのでクリームなどの油分によるケアはしたくないという方も多いですが、お肌は水分と油分でできています。少量でもいいので、人工的に皮脂膜を補うケアをやってあげてください。ニキビができやすいなら、水溶性の保湿ジェルでもOK！保湿アイテムは、お肌とマスクとの間にクッションを作ることにもつながるので、お肌への刺激を減らすことにもつながります。

③「洗剤・柔軟剤も見直しを」

3つ目は、布マスクを使っていて肌荒れしてしまうことが多いなら、マスクを洗っている洗剤や柔軟剤も見直してみて下さい。意外と柔軟剤や洗剤の成分によって、特に敏感肌、アレルギー体質の場合には、皮膚トラブルが起きることも考えられます。

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

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

帰宅が遅い時など、湯船につからずシャワーだけで済ませていませんか？不規則な生活でストレスが溜まると、自律神経機能が低下し体調不良を引き起こします。これを防ぐには、お風呂にゆっくりつかり血行を改善することが大切。心と体がリラックスし安眠にもつながります。バスタイムを有効に使い、毎日を元気に過ごしましょう！

心理テスト

みんなでチャレンジ♥

Q「君にだけに言うんだけど」と好きな人に話しかけられました。どんな内容ですか？

A苦手なことや欠点　Bつらい過去
C昔の恋愛のこと　D家族の話

Aこれであなたが弱い異性のタイプが解ります。

A頼りない感じの異性に弱いです。
B一生懸命な相手に弱いタイプです。
Cモテる異性に弱い面があります。
Dギャップのある異性に弱いです。

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？

【美脚をゲット！「ふくらはぎダイエット」】

●夏が終わり、最近は「脚隠し」できるファッションが流行っています。しかし、「脚が見えないから安心」と油断していると、いつのまにか取り返しのつかないことになってしまいますよ。
いつでも美脚を披露できるように、日頃からふくらはぎを鍛えておきましょう。

①壁や椅子の背もたれに向かって、両足を揃えて立ちます。
②壁や椅子の背もたれに両手をつき、呼吸を整えます。手の高さは胸の位置くらいが目安です。
③息を吸いながら、かかとを上げて真っ直ぐ上に伸びます。
④息を吐きながら③に戻り、②→③を10回繰り返してください。
上に伸びる時は真上に引っ張られる意識で、ふくらはぎに刺激が加わるくらいまで、かかとをしっかり上げましょう。
ふくらはぎを動かすことでリンパの流れがよくなり、老廃物を体から出しやすくなるので、美容にも良いですよ♪