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

秋冬のスキンケアを始めよう！

秋冬にかけては、お肌の状態が不安定な「ゆらぎ肌」になりやすい時期です。適切なスキンケアでトラブルを防ぎましょう。

●できるだけ早く汚れを落とす

メイクや皮脂汚れは長時間放置すると酸化してしまいます。この酸化した皮脂汚れや、外出中にお肌に付着した大気汚染物質排気ガス、花粉やほこりなど細かい汚れは活性酸素を発生させてお肌トラブルに繋がります。ですので、帰宅したらできるだけ早く汚れを落とすことが大切です。

●クレンジング、洗顔の際の注意点

お肌のクレンジングをする際に汚れが落ちそうだからとマッサージをするように長い時間クルクルやってしまっていませんか？これはお肌の乾燥を招きますので、丁寧になじませたら手早く洗い流すのがポイントです。また洗顔をする際、熱いお湯でお顔を洗うと乾燥を招きますので、30度前後のぬるめのお湯で洗顔することでお顔の乾燥が防げます。

また、ミネラルオイルと書かれたオイルクレンジング、固形石鹸、植物酵素を含んだ洗顔料、火山灰や泥を使用した洗顔料は洗浄力が高いので、バリア機能が低下している時には避けたいアイテムです。

●まずは水分補給から

肌のバリア機能が整っていない状態で、クリームやオイルを重ね付けしても、お肌内部は乾燥したままのインナードライという状態のままです。まずは、化粧水で水分をたっぷりと与えてあげた後にうるおいを閉じ込めるクリームなどでお手入れを。また面倒だからとお化粧水だけで終えるのもNGです。気温が下がり始める秋以降は油分もしっかり補うことを意識してください。特に40代以降は皮脂の分泌量が低下するため、年間を通して意識的にクリームなどの油分をしっかり補うことが大切です。

●先手必勝！本格的な冬が到来する前に

お肌の乾燥や一時的な揺らぎ肌は、くすみやシミ、小じわ、炎症が起こりやすいお肌など様々な肌悩みを連鎖的に起こす原因となります。早め早めのケアは、結果的に時間もコストもエネルギーも削減できます。左記に詳しいお手入れ方法、オススメの成分などご紹介していますので、ぜひご一読ください！

【寝たままでお腹やせストレッチ♪】

●お腹のまわりについた肉は、太って見える原因のひとつでもありますよね。
「ぽっこりお腹を何とかしたいけれど、つらい腹筋は続かない」という方には、寝たまま楽にできるお腹やせストレッチがおすすめです。
寝る前の数分間毎日行なって、引き締まったお腹と

①仰向けに寝た状態で足を上げ、膝を90度に曲げます。両腕は体の横に、手のひらは天井に向けます。
②膝を90度に保ったまま、お腹に力を入れて足を右に倒し、その後左に倒します。
③足を倒すごとに1回とカウントして20回が1セットです。3セットを目標にしましょう。

足を倒している時に
反対側の脇腹が引っ張られている
と感じたらお腹に効いている
証拠です。
足を倒す時に腰が反っている
と腰痛の原因になるので
腰が反らないように
気をつけてくださいね。

年末の営業と長期休業・営業再開に関するご案内

お手入れは
2022年12月24日（土）まで
年末の最終営業日：12月28日（水）

商品のご購入は随時ご連絡ください♡
可能な限り、休業期間中もご対応させて
いただきたいと思っております。

営業再開予定：2023年5月初旬

大変ご迷惑をおかけすることとは存じますが
何卒ご容赦頂ければ幸いです。
BAGUS

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

「冷え」を解消したい時に効果的なのが「足湯」です。
方法は、熱めのお湯を深めの洗面器やバケツにはって、足のくるぶしの少し上まで10～15分つけるだけ。足の裏のツボが温まり全身の血行が良くなります。
ふくらはぎや足に溜まっている老廃物が排出されるので、むくみ改善になり、足やせにも効果的ですよ。

心理テスト

みんなでチャレンジ♥

Q 突然雨が降ってきました。あなたは次のどの傘をさしますか？
A ビニール傘　B ブランド傘
C 折り畳み傘　D 婦人用の傘

A これであなたが異性にどう見られたいのかが解ります。
A ありのままの自分を見てほしいと思っています。
B 自分をよく見せたいと思っています。
C 相手の顔色を常にうかがう傾向があります。
D どう思われても気にならない人です。