

角層により生活、送っていますか？

ライフスタイル見直し チェック

「肌により生活をしている」 ぶくいは45位

スキンチェックと併せて実施した「生活習慣アンケート」(※項目は、下記ライフスタイルチェック同様)で、ぶくいは食事・紫外線・冷暖房の項目で、チェックの付かない人が多く見られました。正しいケアをしていても、肌にストレスのない生活を送っていないければ、健やかな角層は叶いません。少しでも改善できる点がないか、ライフスタイルを見直してみてください。(鷲塚さん)

ライフスタイルチェック

全部チェックできた人は、きっと、肌もキレイです。

- バランスのよい、規則的な食事を摂っている
- 適度な運動をしている
- ストレスのない生活を送っている
- 喫煙していない
- 十分な睡眠をとっている
- 紫外線に当たる機会が少ない
- 冷暖房の中にいる機会が少ない



美しい肌は、心とカラダの健康から

睡眠不足や不規則な食事は、角層の乱れを招きます。角層が乱れているぶくい女性のほとんどが、「朝食を食べない」人でした。規則正しいライフスタイルは体内の酸化を防ぎ、年齢によるサビからも肌を守ってくれますよ。(鷲塚さん)

夏の「隠れ乾燥肌」に注意

ぶくい女性の中には、自分が乾燥肌だと気づいていない「隠れ乾燥肌」が多くいらっしゃいます。「ニキビがでやすい」、「頬がテカる」のは、間違ったお手入れや、保湿ケアをおろそかにした結果の「乾燥」が原因であることも多いんです。夏は、冷たい飲み物の摂りすぎも避けて。冷えは、乾燥やシミ・シワなどの肌老化を招きます。夏こそ、乾燥対策を忘れずに。(鷲塚さん)

ふう読者特典♪

5/28(火)～6/11(火)の期間に電話予約いただいた先着20名様に、夏用の美白化粧品お試しセット(約1週間分)をプレゼント!(※下記店舗で初めてスキンチェックを受けられる方限定)

ポーラ サ ビューティー 福井大和田店
福井市大和田町20-43 TEL.0120-96-8856

これからの季節も心配無用

お肌トラブルレスキュー

CASE1

冷房で、肌がカサカサ!

→ 「うるおい化粧直し」で、夕方までうるおい持続

夏は、冷房や汗をかくことで肌がうるおい不足に陥りやすい季節。乳液を染みこませたコットンで、一度メイクを拭き取ってからファンデーションを塗り直すようにして。肌を傷めずにうるおい補給でき、夕方まで化粧くずれしにくくなります。

CASE2

夏は大人ニキビが増えます…

→ 「しっかり保湿」が効果的です

あごまわりにできやすい「大人ニキビ」は、春先の疲れやホルモンバランスの乱れ、睡眠不足、ストレスなどの他に、乾燥によって過剰に分泌される皮脂が炎症を起こすのも原因の一つ。食生活や睡眠時間の見直しとともに、化粧水・乳液のあとにクリームで蓋をする「しっかり保湿」でケアを。



自眉を生かしてイマドキ顔に。

ぶくいキレイ女子大公開

イマドキ美容研究会

2ndシーズン



「イマドキ太め眉実習講師」
TEAM 遊眉人代表
遊眉人「タルプロフェッサー」
給善園子さん

太め眉でウレシイ効果♪

眉ケアは、筋肉や骨格に合わせて「正しく整えること」から始まります。イマドキ太め眉は、かわいらしさの中に自立した女性の美しさ加わり、印象を若々しく見せてくれます。さらに目力アップや顔全体もリフトアップして見え、表情まで明るくなりますよ。2週間に1度、お休み前の30分の「眉ケア」がオススメです。



【研究員 NO.6】 ふうフランス 菊池洋子さん(50代)
眉は色を薄くせる程度の「保守派」。流行の太め眉は、気になる目元のシワが目立たないか心配。「勇気を出して、自己流眉から脱皮します」。

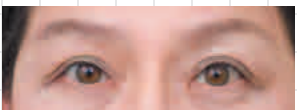
3才太め眉を習得!

3才太め眉への手ほどき

整え

眉毛は、描いてから整える

イママデ眉



眉山の位置が高くなり、まぶたのたるみ解消
自眉の立体感で、顔にメリハリ
まぶたが明るくなり、目元引き締め効果



イマドキ眉

濃淡グラデーションでナチュラル
まぶたの幅が狭まり、目が大きく見え、目力UP

眉ケア七つ道具 +α



「眉ケアに、特別なアイテムはいりません。ネットやドラッグストアで購入できます(給善さん)」(左から時計回り) 電動シェーバー、アイブロウブラシ、コム&眉ブラシ、アイブロウペンシル、毛抜き、パウダー(白)、アイブロウパウダー、眉ばさみ

再度眉ブラシで整えてから、アウトラインからはみ出した毛をカット。眉の上部のムダ毛は、左右の眉の高さに差があるか、目立つ場合のみカット。眉下は、電動シェーバーや毛抜きで処理する。

眉ばさみは、刃先のカーブをアウトラインに添えるように立てる



刃を寝かせると必要な毛まで切ってしまうのでNG

180度眉美人!

乳液を含ませたコットンでアウトラインを消し、鏡で横から毛の高さを確認。ふぞろいな長さの毛をそろえる。

ムダ毛がなくなると眉が際立ち、濃くなった印象に



眉の整え、完了。

事前の準備
肌が乾いた状態で剃ったり抜いたりすると、シミや毛穴トラブルの原因に。洗顔後肌を整え、お湯で湿らせたコットンを3分間眉に当て、眉まわりの肌を柔らかく整える。



毛流れに沿って、眉ブラシで眉毛を整える。



眉頭・眉山・眉尻の位置を確認。眉頭は、小鼻のふくらみのつけ根から延長線上に、眉山は眉を上げたときに筋肉が盛り上がりが見える部分。眉山からカーブを自然に下ろして眉尻に。



眉尻は、眉頭より低くすると老けて見えるので注意して



アイブロウペンシルやアイライナーで、眉のアウトラインを描く。左右の眉山の高さを比べ高い方から整え、もう一方を対称になるようにそろえる。眉の下側は眉頭を残して、目のカーブと平行になるように描き、細い眉頭にしたい場合は①、太くしたいなら②の位置までラインを引いて調整する。