

Work on Life はたらくために、大切なことを。

冬の肌を守る、簡単保湿ケアと食生活の工夫



空気が冷たく乾燥した日々が続いていますね。この時期は肌のバリア機能が低下しがちです。また、年末年始は忘年会や新年会など、楽しい予定を控えている時期でもあるのではないのでしょうか。肌が敏感になりやすい今こそ、しっかりスキンケアを行い、健やかな状態で年末年始を過ごしていただければと思います。今回は、寒さや乾燥に負けないスキンケアのポイントをご紹介します。

食生活で肌の内側からのサポート

肌の調子を整えるためには、肌を内側から支えるためにも毎日の食事が大切です。例えば、**ビタミンA**や**ビタミンE**を多く含む食品（にんじんや卵、アボカドやナッツ類など）は肌の新陳代謝を助け、**乾燥やくすみ**を防ぐ効果が期待できたり、**オメガ3脂肪酸**を含む魚（サーモン、鯖、イワシなど）は**肌の炎症を抑えて健やかに保つ**働きがあるので積極的に摂りたいですね。年末年始には飲酒の機会が増える可能性もあるかと思いますが、アルコールによって肌の乾燥が進んでしまうこともあります。お水を飲むなど、**こまめな水分補給**を心がけるようにしましょう。

毎日の保湿で肌のバリアを守る

日々のスキンケア、なんとなくで済ませていませんか？
どのアイテムも**こすらず優しく塗る**ことがポイントです。
目安として**肌が動かないくらいの力加減**で、滑らせるように塗るのが理想的です。



洗顔

皮脂が多いTゾーンから始め、顔全体へと洗っていきましょう。肌はこすらず、指の腹で優しく撫でるように洗うのがポイントです。洗顔時には、テニスボール大くらいまで**たっぷりの泡を立て**、指が直接肌に触れないくらいの力加減で**泡を転がすように洗う**のが理想的です。熱いお湯は肌に必要な皮脂を落とし、刺激を与えてしまうので、ぬるま湯で洗い流します。また、顔を拭くときも**擦らずタオルでポンポンと優しく水分を吸わせる**ようにするのがおすすめです。

クレンジング

クレンジング量が少ないと肌に負担がかかるので、メーカー記載の目安量を守り、やさしくなできるようにクレンジングをなじませるようにしましょう。この時**マッサージはNG**です。水の温度は冷たくても熱くても肌に負担がかかるので**ぬるま湯**が良いです。

保湿

化粧水や美容液のつけ方のポイントは、たっぷり使うことです。少量では製品の効果が十分に発揮されないため、**目安よりも少し多め**を意識します。顔の**中央から外に向かって**なでるように全体に馴染ませたら、指の腹を使いしっかりと押し込むイメージがポイントです。最後にクリームをつける際は、頬、ひたい、鼻、あごに置き、親指以外の4本の指を使い、**頬からこめかみに向かい「くるくる」と円を描くように**クリームを入れ込んでいきます。目元のくぼみにもしっかりと馴染ませていきましょう。クリームをつける量は、つけた後にティッシュが貼りつく程度が目安です。

今回はお顔のスキンケアについてポイントをお伝えしましたが、手をはじめとした全身の乾燥も気になる時期かと思えます。お困りごとがあればお気軽にご相談ください✿

ご相談は
こちらから

参考：厚生労働省研究班（東京大学医学部附属病）監修 女性の健康推進室ウェルネスラボ、「肌荒れ・シミ」
公益社団法人 日本皮膚科学会、保湿剤の使い方
セゾンくらしの大研究、【医師監修】スキンケアとは？正しいお手入れの方法や順番とアイテム別の役割を紹介



Wellness Coordinator
赤坂 智美

日本新薬グループ共済会様
LINE相談 QRコード



WITH MIDWIFE

本社：大阪府大阪市都島区東野田4丁目15番82号 QUINTBRIDGE 303
Email: thecare@withmidwife.jp HP: https://thecare-biz.jp/