

ホホバ

頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

梅雨も明け、いよいよ夏本番となりました。汗ばむ季節は、汗の塩分や肌のベタつき、お化粧や日焼け止め等、お肌にとってストレスとなる刺激が沢山あります。

お肌に負担を掛けずしっかりと洗い上げる、正しい洗顔法で夏の素肌を守りましょう。

### お手入れの基本は

#### まず洗顔から

健やかな素肌を守るためのお手入れの基本は、①お肌を刺激せずに洗い清潔を保つ、②お肌の潤いを守る、③紫外線を避けて光老化を防ぐ、この三つが大切です。

中でも洗顔は、毎日欠かさず行う事ですから、間違った洗顔をしてい



も増え、洗顔の回数も増えるので、お肌のストレスが高まる季節です。

お肌を刺激せず、負担を掛けずにスッキリと洗い上げ、お肌の水分量を保って潤いをキープしましょう。

### 正しい洗顔で

#### お肌に深呼吸を

朝は、寝ている間の皮脂や古い角質を、優しく泡洗顔で洗い流しましょう。

余計な刺激は禁物です。

夜はホコリや汗・皮脂の他に、お化粧や日焼け止め等の、お肌にとっては異物となるものをクレンジングでしっかり落とし、更に泡洗顔ですっきりと洗って、お肌に深呼吸をさせてあげましょう。

### 汗ばむ季節の

#### 洗顔は要注意

ると、その積み重ねが少しずつお肌にダメージを与え続け、年を重ねるほど差が出てしまいます。高価なクリームやエステに通うより、正しい洗顔を毎日行う方が、安上がりで効果は大きいです。

汗ばむ季節は、汗の塩分等の刺激

# 健康な素肌は正しい洗顔法から

お肌のために、色々なお手入れをしているのに、お肌のお悩みが改善されない、肌トラブルが多い、といった方は、一度、洗顔法を見直してみてもいいかがでしょうか。

知らない内に、「洗顔」でお肌に負担を掛けてしまっているかもしれません。

## ◆お肌を刺激せずに しっかり洗うには

瑞々しく若々しい素肌のために、お肌を清潔に保つことは大切ですが、同時に、できるだけお肌への刺激を減らす事も重要です。

毎日の洗顔の時や、タオルで拭く時も、ゴシゴシ擦る事は厳禁。

たっぷりの泡でお肌を包み込むよ

✓うにして、指が直接肌に触れないくらい優しく、泡を細かく動かす様にして洗ってください。

すすぐ時も、肌を擦らずに、水でパシャパシャと肌にかける様にして、何度も入念にすすぎましょう。

## ◆ストレスのない素肌が 睡眠中の再生を促進

一日の疲れを入浴で癒す様に、お



✓肌も、一日の疲れや汚れは洗顔でリフレッシュしましょう。

肌ストレスのない状態で眠りに就くことで、睡眠中のお肌の再生機能も促進され、ターンオーバーの乱れを正常に戻します。

## ◆UVカット・お化粧品は クレンジングオイルで

紫外線からお肌を守るため、日焼

おしえてホホバ君!

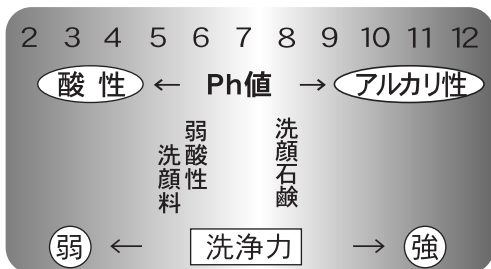


洗顔料も

お肌と同じ弱酸性が  
良いってホント??

**Q** 「お肌に優しい弱酸性」とよく聞きますが、弱酸性はどんな所がお肌に良いのでしょうか?

**A** 弱酸性が良い、というのは、健康なお肌の表面が弱酸性な事から、お肌を刺激せずに洗える、ということで良いといわれています。



しかし、弱酸性のものは洗浄力が弱く、一方アルカリ性の洗顔料で洗顔しても、お肌は自然に肌表面を弱酸性に保つ働きがありますから、一概にアルカリ性は良くない、とはいう事ではありません。お肌が傷んでいる時や、しっかり落としたい時など、状態に応じて自分の肌に合ったものを選びましょう。

け止めは、お手入れの仕上げに習慣づける事をおすすめします。  
また、ファンデーションや日焼け止めを使った時には、毛穴の中までしっかりと落とすため、クレンジンゴオイルと石鹸のダブル洗顔をおススメします。  
お肌を刺激しないように、クレンジンゴ剤をお顔に滑らせ、きちんとすすぎ、その後たっぷりの泡で優しく洗顔してください。

◆ 洗顔の前後も

洗顔の前後にも、大事なポイント



がいくつかあります。  
さっと濡らしたお肌いきなり泡を乗せても、汚れは十分に落とせませんから、ぬるま湯で何度かすすぎ、お肌が水分と馴染んでから泡を乗せるようにしてください。  
洗顔後、タオルの摩擦も忘れがちな刺激ポイントです。  
絶対にお肌を擦らないよう注意し、タオルを肌押し当てないようにして水気を取る様にしましょう。