

木村拓哉
『BG』の事に
スマステロゴの真相



小泉今日子 不倫宣言、で本当に伝えたかったこと
豊原功補 緊急会見も残る違和感



内田篤人 7年ぶりの日本 ドイツ流、神対応にファン歓喜
久保田 素人に値切り交渉した念願の品

『あさイチ』ロス
朝の人気番組が激変、12月1日はいづれ降板する
有働由美子アナと一緒、インリッチまで卒業するといふ
8年間、朝に癒しを届けてくれた彼の決断の背景にあるもの。

井原快彦 NHK
『あさイチ』有働アナとそろって卒業へ
決断を迫られたら
この事情

週刊女性

TOP大特集
今年こそお金の勝ち組になる!

anoneと話したくなるエピソード満載! ドラマ裏話

木村拓哉 『BG』現場に差し入れたモノ
松本潤 も驚いたWブッキングって?
石原さとみ を姉さんと慕うあの俳優ほか

焦燥する眞子さま 小室圭さん
宮内庁が極秘の呼び出し

綾瀬はるか 32歳の恋愛観
いよいよ平昌五輪! 世界の金メダル級イケメン選手団
竹内涼真 高橋一生 ムロツヨシ...



支えてくれたファンへ
ジエジエ なんでもするよ♡

深めのフライパンでじっくりと
ほくほく煮込み料理
からだの声の聞き分け方

寒さ&乾燥で肌のストレスは最高潮
冬のゆらぎ肌は老け顔のもと!
梅沢富美男と坂上忍 人気者の自覚のあるワル、秘密は

故水野晴郎さんの愛弟子、詐欺容疑で警視庁が捜査へ

群馬・館林発化粧品販売員死体遺棄事件 バレンタイン直前
落合和子 容疑者 表の顔と裏の顔 最愛チョコレート
安藤サクラ ママで萌えCheck
ヒロインに天柄本佐の神サポ、

2月20日 定価390円
60th ANNIVERSARY 主婦と生活

安倍首相は生活保護受給者いじめがひどすぎる! シングルママ・子育て世帯の4割が減額

薄皮つきピーナッツ
1日20粒で若返り♡
血管や心臓の老化を防ぐ!
長寿遺伝子が活性化!

ゆらぎ肌後のセルフケア

Self care

**保湿成分を含む
モイスチャライザーを
使ったケアを**

肌のバリア機能が低下している状態のゆらぎ肌は、できるだけ早くバリア機能を立て直すことが大切です。

「病院へ行くほどの症状ではないものの、赤みやピリピリといった肌のゆらぎが気になるときには、バームを使うのがいいでしょう。まずは刺激の少ないバームを塗って肌を保護して回復させることが肝心です」(慶田先生)

バリア機能の修復に欠かせないのが保湿です。

「保湿化粧品にはオイルやバームなどの油脂類からなるエモリエントと水分保持作用のある保湿成分を含むモイスチャライザーの2種類があります。セラミドやヒアルロン酸、コラーゲン、アミノ酸といった保湿成分を含むモイスチャライザー使ったお手入れは、確かな保湿効果をもたらしますので、おすすめですよ」(慶田先生)

お肌をいたわるケア方法

3 2 1



クリームは、中指と薬指の腹を使い、肌をこすらないようにやさしく塗り広げていきます。美容液など、とろみのあるものも同じ塗り方を。

化粧水を両手でなじませたら、肌を軽く押さえるように塗っていきます。目のまわりなど細かい部分は薬指の腹でやさしく塗りましょう。

肌への刺激をおさえるためにも、化粧水は手で塗るようにしましょう。500円玉硬貨くらいの量を2〜3回にわけてたっぷり塗ります。

危険!!

ゆらぎを放置した老け顔サインとは

老け1 毛穴の開きが目立つ

ゆらぎ肌に適切なケアをしないまましていると、真皮層にあるコラーゲンやエラスチンといった弾力成分がゆるんで毛穴がたるみます。その結果、毛穴が目立つ老け顔に。

老け2 顔全体のくすみやくま

角質肥厚や血行不良などによって肌の老化がすすむと、顔色がくすんでしまいます。くすみはしわ、たるみといった老化現象以上に老けた印象を与えてしまうことも。



老け3

ちりめんじわが目立つ

水分が枯渇している状態を続けると、お肌のバリアが低下した状態となり、目元口元などに、ちりめんじわが目立つようになります。

肌が弱っているときにはしっかりケアを

乾燥したり刺激に対して敏感になっている肌は、保湿アイテムでケアを。クリームやパックでしっかり保湿をしながら肌をいたわることがバリア機能回復への近道です。

独自特許技術で角層を包み、外部刺激をブロックしながら保湿。アヤナス クリーム コンセントレート 30g 5500円/ディセンシア

濃厚なクリームでセラミドケアを。医薬部外品。キュレル エイジングケアシリーズ クリーム(とでもしっとり) 40g オープン価格/花王



3種類のヒト型セラミドを4%配合した高保湿クリーム。ヒフミド エッセンス クリーム 40g 6000円/小林製薬

乾燥、肌あれ、しみを同時に防ぐ集中ケアを可能に。医薬部外品。ミノン アミノモイスト うるうる美白ミルクマスク 20ml×4枚 1500円(編集部調べ)/第一三共ヘルスケア



まずはバームケアで肌の鎮静化を

ゆらぎ肌は、肌のバリア機能が乱れている状態です。肌の刺激になりにくく、じっくりと保湿ができるバームを使って肌を鎮静化し、バリア機能と免疫力を強化しましょう。

ビタミンやミネラルが豊富で上質な天然有機栽培。オーガニックホホバオイル 34ml 2778円/NATURAL ORCHESTRA



敏感な肌をしっかり守ってくれる保湿成分配合のバームタイプのクリーム。ノブII モイスチュアバーム 30g 3000円/常盤薬品工業

肌うるおいバリア保護機能成分配合で、肌の潤潤環境を保つ。医薬部外品。イハダ 薬用バーム 20g 1350円/資生堂薬品



粉がふくほどの乾燥でも、植物オイルのバリア機能で肌のうるおいをしっかりと保つ。dプログラム バームQQ 6g 1600円/資生堂インターナショナル

