

STEP3 シワにならないクレンジング&洗顔

毎日のことから、ついそんざいになるのが、クレンジングと洗顔。でも、シワ対策のためには、クレンジングと洗顔こそ、ていねいにしたいもの。たっぷりのクレンジング剤や洗顔料の泡で指の摩擦を少なくしたり、デリケートな目もとのメイクはコットンを使って落とすなど、知っておきたいポイントは3つあります。帰宅後、メイクの必要がなくなったら、できるだけ早く、肌を負担をかけない方法でしっかり汚れを落としましょう。

シワをつくらない方法を覚えましょう

POINT 2



たっぷりの泡をクッションに洗う

洗顔のポイントは、泡をたっぷり立てること。泡の立て方が少ないと、指の力がダイレクトに肌に響いてシワの原因に。でも、泡のクッションがあれば、摩擦のダメージを防ぐことに。市販のネットなどを使って、たっぷり泡立てたら、その泡をクッションにしてやさしく指を動かしましょう。

POINT 1



ポイントメイクはコットンになじませて落とす

目もとの皮膚は、薄さ0.2mmほどといわれとてもデリケート。ゴシゴシすると、たちまちシワのもとになってしまいます。まずはコットンにリムーバーをたっぷり含ませ、目もとにのせて、30秒くらい待ちます。メイクとリムーバーがなじんだら、やさしく落としましょう。マスカラはコットンではさむようにします。このとき、指で目もとの肌を押さながら行うと、コットンに肌がついてずれず、肌への刺激が少なくなります。

POINT 3



仕上げにぬるめのシャワーですすぐ

クレンジング剤や洗顔料が残っていると、それが酸化して刺激になり、肌へのダメージになるので、しっかりすすいで。とくに洗い残しやすいのは、目元のくぼみや小鼻、髪の生え際、あごと首の境目。ぬるめのシャワーを弱く出し、30秒〜1分くらいしっかりすすぎましょう。すすぎは、しすぎるとはなりません。

シワケアにおすすめ! 最新&定番成分ピックアップ

レチノール

体内に入るとビタミンAに変わる成分。ビタミンAには、肌の保湿力を高めたり、肌表面の角質層を剥がす働きがあり、肌の老化を防いだりターンオーバーを整えるとともに、やけどなどの皮膚再生治療の分野でも注目されている成分。EGF配合の化粧品は、2005年に向けて登場しました。

チューンメーカーズ

レチノール

気になるシワに直接つける効果的な原液タイプ。手持ちの化粧水などに加えて使っても。10ml 1800円 / チューンメーカーズ

EGF (ヒトオリゴペプチド)

EGFはもともと人間の体内にあるたんぱく質の一種。細胞を再生させる働きがあり、肌の老化を防いだりターンオーバーを整えるとともに、やけどなどの皮膚再生治療の分野でも注目されている成分。EGF配合の化粧品は、2005年に向けて登場しました。

EGF エクストラエッセンス 肌細胞に働きかけてターンオーバーを促します。日本EGF協会認定製品。60ml 8400円 / パース



アルジレリン

(アルジレリン)

肌の細胞の繁殖を促すことでシワを改善する働きがあるといわれている最新成分。とくに「表情シワ」と呼ばれる目元のシワや眉間のシワ、額の横シワに効果が期待できます。

リプレニコッシュクリーム

アルジレリンやプラセンタを配合。ふっくらとハリのある肌に。80g 2380円 / ドクターヘルツ



乾燥肌をお助け!

ミルフィーユ保湿

夕方になると乾燥が気になったり、季節の変わり目に急に乾燥肌になったりと、肌はいつも同じコンディションではありません。肌の乾燥はシワのもとになってしまいます。そんなときにおすすめなのが「ミルフィーユ保湿」。洗顔後にまず乳液をつけ、次に化粧水をつけたら、もう一度、乳液を重ねるという方法です。乳液が肌を柔らかくし、化粧水の浸透をよくします。とくに乾燥が気になるときは、ミルフィーユ保湿を2〜3セット繰り返しましょう。

洗顔

乳液

化粧水

乳液

ラップバックで有効成分の浸透アップ



化粧水の有効成分をしっかりと肌に密着せ、効果をアップするには、食品用のラップを使ったバックがおすすめ。ぴったりとラップでおおうことで成分が閉じこめられ、肌に透しやすくなるからです。気になるシワの分には、美容液やクリームを塗った上から小さく切ったラップをぴったりと貼りつけます。とくに皮脂腺がなく乾燥しがちな目もとや口もは、シワのできやすい場所。念入りのケアシワをつくらないために必要です。