

# STEP3 シワにならないクレンジング&洗顔

毎日のことから、ついそんなに  
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  
いポイントが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、目もとののせ  
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  
が引っばられず、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、しすぎるとい  
うことはありません。

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  
守る働きがあります。これらの働  
きのおかげで、肌のハリがよみが  
えり、シワが改善するといわれてい  
ます。

チューンメーカーズ

レチノール

気になるシワに直接つ  
けると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 1880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こと  
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年に初  
めて登場しました。

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EG  
F協会認定製品。60  
ml 8400円 / パース



アルジレリン

(アルギルリン)

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「表情ジ  
ワ」と呼ばれる目元のシワや眉間  
のシワ、額の横ジワに効果が期待  
できます。

リプレコッシュクリーム  
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  
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  
く切ったラップをぴったりと貼りつけます。と  
くに皮膚障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。念入りなケア  
シワをつくらないために必要です。