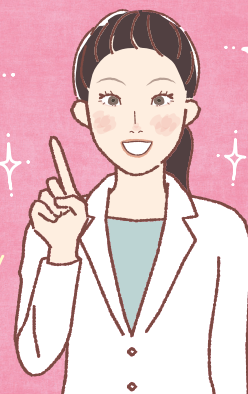


佐藤  
ビューティー  
トレーナーの

# スキンケアの 現場からこんにちは!

皆様からのスキンケアについてのお悩みやご相談にお答えします。

Hello!



シリーズ  
第1回

保湿してもまたすぐにカサカサしてくる状態で、乾燥肌が気になります。エリナファミリーの良きお手本になりたいので、アドバイスをください!

## みずみずしさを保つために まずは肌を柔らかく!

肌の潤いをキープするためには、水分と油分の両方が必要です。

それらをしっかりと肌に届けるために、洗顔後まずはJオイルで肌を柔らかくほぐしてあげましょう。冷たくて硬い肌よりも、温かくて柔らかい肌の方が潤いやすくなります。

冬の寒い時期は2プッシュ程度を手のひらにとって指の腹でゆるめて温めてから、皮膚が薄く乾燥しやすい目元からジュワーツと押し込みます。さらに頬、口元、額、最後に首まで丁寧になじませてください。この時に手のひらの熱と圧を活用することが、肌を柔らかくするためのポイントのひとつです。

## スキンケアは 順番とタイミングがポイント

肌が柔らかくなったら、まずは水分です。

ベータジンセン AO トナーをJオイルと同じように温めてから手のひら全体にのばして、目元の下から押し込みます。基本的ななじませ方は、どの化粧品も一緒です。

そして化粧水が渴かないうちに美容液や乳液

など次のステップへ進むこと、最後にクリームでフタをすることも大切です。油分の多いクリームが潤いを閉じ込めて、肌のバリア機能の低下を防ぐことができます。また乾燥が気になる時は、お風呂上りと寝る前の重ね付けがおすすめ。時間差でクリームをたっぷり肌に入れてあげると、翌朝のモチモチ感が違ってきます。

## 春先は花粉対策も

春先は、花粉症ではなくても花粉皮膚炎を発症する可能性があります。予防のポイントは「肌のバリア機能を高めること」「花粉を直接肌に触れさせないこと」です。

そのために、朝のお手入れはパウダーで仕上げることをおすすめします。パウダーのヴェールを肌に纏わせておくことが、健やかなお肌をキープするポイントになります。ぜひ、お試しください。

ビューティートレーナー

佐藤 直子 (さとう なおこ)

profile

2008年にエリナ マーケティング部化粧品担当として入社。2021年にエリナを退職し、2022年からビューティートレーナーとして活動し現在に至る(エリナ専属ビューティートレーナー)。2018年に日本化粧品検定1級取得。2021年に日本介護美容セラピスト協会の認定セラピストとなり、現在トレーナー業の傍ら、地域の社会福祉協議会管轄の施設にてセラピストとして活動中。

