



若返り肌を導く！大人女性のクレンジングの10カ条

お肌は、本来自分でキレイになる力を持っています。  
しかしながら、**お肌が自分では出来ないことが一つ**だけ、あります。

それは、**汚れを落とす**こと。

**メイク**は私達がお肌にのせているものですよね。  
お肌にとっては、外の世界のものですから、メイクしたその日のうちの取り除いてあげましょう。

**皮脂**は、お肌が自ら分泌しているものですが、分泌後はお肌の上でだんだんと酸化していきます。  
参加した皮脂は、お肌にとっては邪魔なものとなりますから、取り除いてあげないといけません。

あなたは、ご自宅でクレンジングや洗顔をされていますよね。  
単なる汚れ落とし、と思われているかもしれませんが、**どんな風に・どうやって汚れを落とすしていくかで、お肌はグーンっと変わっていきますよ！**

私達のお肌は、自らキレイになる力を持っていますから、その**キレイになる力を最大限に引き出してあげる**  
ためにも、スキンケアのファーストステップである**クレンジングを意味があるもの**に変えていきませんか？

あなたのキレイのお役に立ちますように。

アロマはりきゅうYUTORICH  
本間文恵

# 若返り肌を導く！大人女性のクレンジングの10カ条

## 1.クレンジング剤は、今より1.5倍の量を意識

知らないうちに量が少なくなっていないですか？少ないとメイク汚れは落とせませんよ。

## 2.お肌が極端に乾燥している時は、朝の洗顔をクレンジングに変える

乾燥しているときは、お肌の一番表面にある角質層を優しくほぐすことが最優先なんですよ。  
洗顔よりクレンジングの方が角質層を優しくほぐすことができます。  
乾燥しているお肌には、朝もクレンジングがお肌はキレイになりますよ。

## 3.お肌が硬い時は、クレンジングをする前に暖かいタオルをお顔にのせる

暖かいタオルでお顔にのせると、皮膚表面が柔らかくなりメイク汚れが落としやすいですよ。

## 4.お鼻のザラつきが気になる時は、いつも通りのクレンジング後、お鼻だけをクレンジング

クレンジングが肌に馴染むと指が上手く動かせません。丁寧にしたいところがあれば、2回に分けましょう。

## 5.化粧ノリが悪い時は、お肌の上のクレンジング材を、化粧水を含ませたコットンで拭き取る

クレンジングした後、お肌の上のクレンジング剤の拭き取り方でも、お肌は変わってきますよ。  
化粧ノリが悪い方、お肌をしっとり艶肌にしたい方にオススメです。

## 若返り肌を導く！大人女性のクレンジングの10カ条

### 6.クレンジングは、メイクが馴染むように中心からお顔の外に向かって螺旋をえがく

中心から外側に螺旋を描くのは、マッサージも同じ。筋肉の走行、リンパの流れから考えるとこれが1番♪

### 7.クレンジングは、薬指と小指を使う

指の力が一番抜けるのが薬指と小指です。ぜひお試しください！

### 8.ゴシゴシと力強くクレンジングすると、たるみの原因になる

お顔の表情を作る表情筋は、骨と皮膚に付着しています。

摩擦が強いと、皮膚が表情筋をひっぱることになりお顔のたるみを招きます。

### 9.鼻の下のクレンジングは、やり残しがないうような小さな螺旋を描くと、透明感が出て、3歳若返る

透明感ある肌は光を反射して、お肌をキレイにみせてくれます。ほうれい線が気になる方にオススメ。

### 10.お肌にあったクレンジングは、お顔全体のトーンが明るくなる

クレンジングはスキンケアのトップバッター。

化粧水や美容液、クリームを受け止めるお肌を作れるお肌になるには、クレンジングのやり方次第ですよ。





## 鍼灸とアロマのWケアで、年齢にとらわれず夢に向かっていく

サロン名	アロマはりきゅうYUTORICH
オーナー	本間文恵
住所	東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-8-11 外苑アビタシオン301 JR千駄ヶ谷駅 都営大江戸線国立競技場駅 徒歩5分 東京メトロ副都心線北参道駅 徒歩8分
営業時間	平日 11:00~20:00 (最終受付 19:00) 日祝 11:00~20:00 (最終受付 19:00)
定休日	不定休
HP	<a href="https://honmafumie.com/">https://honmafumie.com/</a>
Mail	<a href="mailto:info@yutorich-tokyo.com">info@yutorich-tokyo.com</a>
Tel	080-2587-6495

