"きれいなおねえさん"アンアンユニットが、美を磨く! 第3弾

きれいなおねえさんがお手本。美に磨きをかける7つのQ&A。

夏に浴びた紫外線の影響、徐々に進行する空気の乾燥…髪や肌にトラブルを抱えがちな今の時期。そんな美の悩み、7人の"きれいなおねえさん"と専門家がアドバイス。これで、あなたは怖いものなし!

気温や湿度の変化によって肌や髪の悩みが生じやすいこの季節。夏に受けた紫外線ダメージの持ち越しや、乾燥とは一刻も早くサヨナラしたいもの。ここで、"きれいなおねえさん"アンアン特別ユニットの7人に、悩みの解決法を聞いてみました! 彼女たちのスキンケア&ヘアケア法、新しいナノケアシリーズの取りこれ方などを聞けば、いつもきれいをキープしているヒケがかからはず…簡単にできることばかりなので、すぐに実践できます。肌と髪、それぞれの専門家のアドバイスも参考にしてみて。

監修してくれた方々

中野あおい先生
あおいクリニック院長。海外の学会にも出席し、常に最新の美容医療を取り入れる、女性目のコメンテーターとしても活躍。www.aoi-clinic.com

小野坂 崇さん
SHIMAクリエイティブディレクター 青山店ヘアセンワーク の社。雑誌などで活躍中。大人っぽく、やわらかなスタイルが得意。www.shima-hair.com

Q 季節の変わり目になると肌が敏感になり、かさつきやゆみが出ます。

とにかく乾燥させないよう、クリームを携帯しています。

40℃以下の湯船にゆっくり浸かることは肌のためにも◎。

「季節の変わり目には肌荒れしやすいので、毎日2回はナノケア スチーマーで保湿、外出先にもクリームを持っていき、こまめに塗ります」と梶井さん。睡眠や食事にも普段より気を配る。「コラーゲンを積極的に摂り、23時から深夜2時には寝ているように心掛けること。「この時間帯は、温度や湿度の変化に伴い自律神経の働きやホルモンバランスが乱れることから、肌にも不調が。良質な睡眠をとることは重要。寝る前に40℃ぐらいのお風呂に浸かることで、深い睡眠に入りやすくなります」(あおいクリニック院長・中野あおい先生)

Q 夏季の日焼けやくせ毛で乾かし、根元を中心にブロウ。

前日にナノケア ドライヤーで

ケアやスタイリングの方法って?

「日焼けなどで乾燥すると髪は広がりがち。私は、入浴時にトリートメント」。このとき、内部にたっぷり浸透させるため、蒸しタオルを巻いて10分くらいのコツ」と話さん。入浴後は簡単にタオルドライして完全に乾かす。最後に、根元にドライヤーを当てながらブラシで髪をほぐし、つやを。これは毛のうねりで髪をほぐし、つやを。これは毛のうねりで髪をほぐし、つやを。これは毛のうねり