

肌を冬枯れから
守るために
今、何をすればいいのでしょうか？



答えは三つ

保護

冷たい風から、肌をプロテクト。
この時期こそ、
顔や首、デコルテ、そして手にもクリームを。

保湿

潤いが欠乏した肌は、ターンオーバーが遅れがち。
その悪影響が、真皮にまでも及んでいきます。
たっぷり水分補給を。

活性化

潤いと弾力を生み出す肌細胞を活性化。
たるみや毛穴の日立ちに対抗するためにも、
賢いケア方法をマスター。

肌

のターンオーバーは、代謝の低下で40代から急に遅くなります。そこに冬の寒さや乾燥が加わるとさらに代謝が乱れ、顔はもちろん首や手の肌も荒れてしまいます。

とりわけ、代謝に悪影響を及ぼすのが、肌の乾燥です。まずしっかりと保湿を。肌が乾燥す

ちににくくなり、キメが乱れます。

大したことはないと思っても、角質のキメが乱れると肌にはわずかな炎症が起こって、肌の中でさまざまな情報伝達物質が増加。これが真皮のコラーゲンなどを破壊する酵素を産生させて、シワやたるみの遠因に。吹きつける冷たい風は、顔や

す。このために血行によって表皮へと運ばれる酸素や栄養が減

少、さらに代謝が下がることに。こんな肌の冬枯れを防ぐためには、クリームが最適。油分が肌をシールドするからです。資生堂の研究では、クリームを塗るだけで肌の温度が約1・5℃上がるといういます。細胞から肌

「キメの整った若々しい肌は、角質が整っていてこそ実現する

もの。いい角質を作るためにも、肌は細胞から活性化しましょう」と、あおいクリニック（東京都中央区）院長の中野あおいさんは話します。
今や、化粧品成分には、肌細胞を活性化し、コラーゲンを

す。こういった成分を配合した

化粧品を選ぶと同時に、マッサージや指圧を行って、さらに肌を活性化しましょう。
血行が良くなり、肌のツヤが翌日から変わるのが実感できるはず。マッサージすると、化粧品なじみも良くなるので、有効成分の浸透がアップす