

もう、ぐったりなんて言わせない! /

肌 髪 体 内臓 自律神経 トータルケア

夏の疲れレスキュー隊!

肌あれに疲労にと、夏の終わりは次から次へとトラブルがやってくる。5人のレスキューレンジャーが、即解決する秘策を教えます!

photographs_YUMIKO YOKOTA[STUDIO BANBAN] illustration_WAKANA SATO text_TOMOKO KOTAKE

肌

いつの間にかじわじわ焼けて、うっすらシミが。エアコンで乾燥するし毛穴目立ちも気になる。メイクのモチベーションが下がって、さんざん!

髪

屋外スポーツやアウトドアにハマって、紫外線を浴びまくり。全体的にゴワゴワしてツヤがダウン。たっぷりかいた汗で頭皮も臭ってる!?

体

日焼け止めを塗るのをすっかり忘れちゃった。パカンスでは強烈な日差しを浴びて、肌が真っ赤に(涙)。それにむくみやすく夏太りしたかも。

どっ

たり...

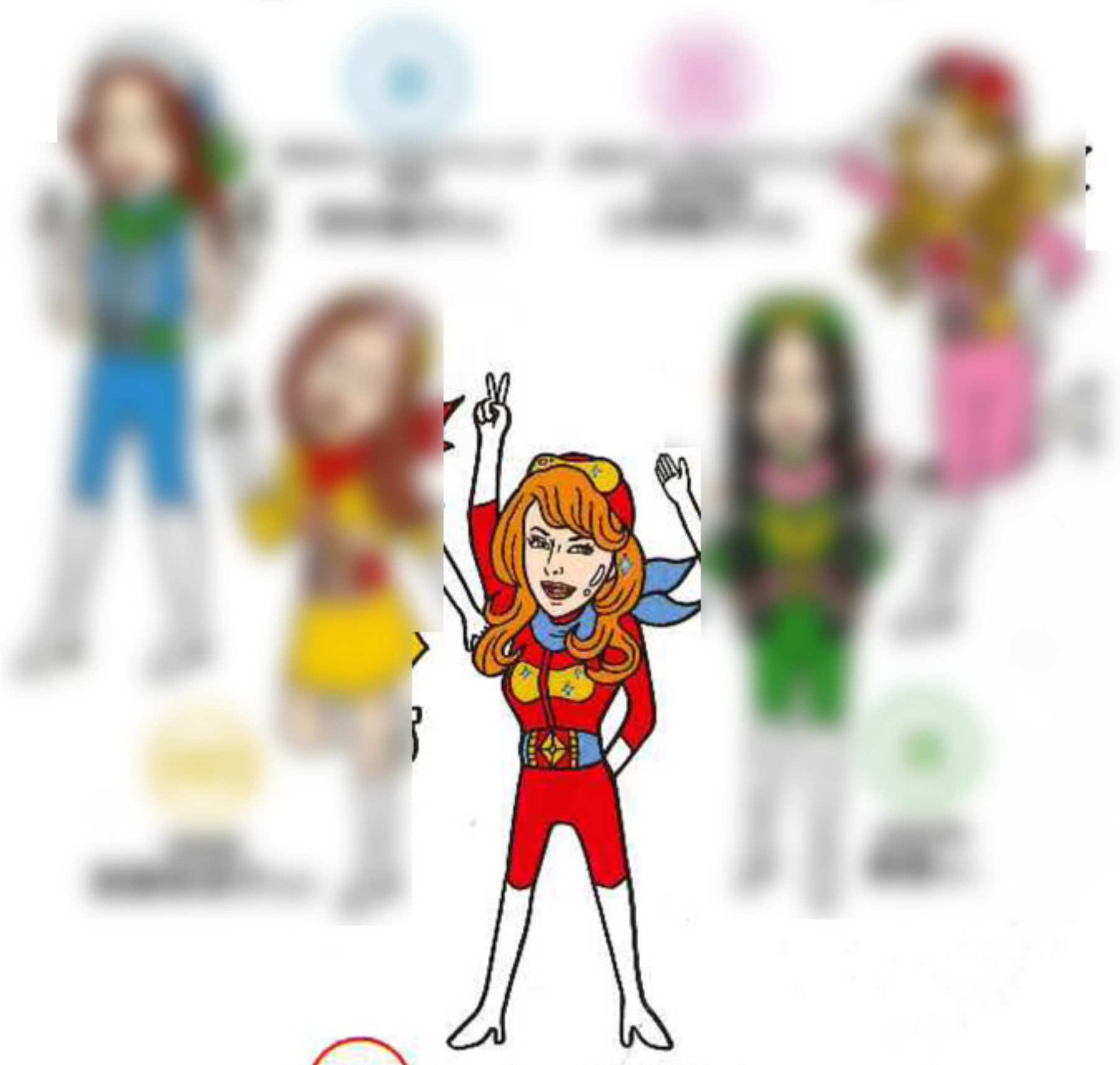
内臓

この夏のかき氷ブームでいろいろな店を食べ歩き。夜はもちろんビアガーデンへ。そのせいか胃腸の調子がイマイチで、疲労感も抜けない~。

自律神経

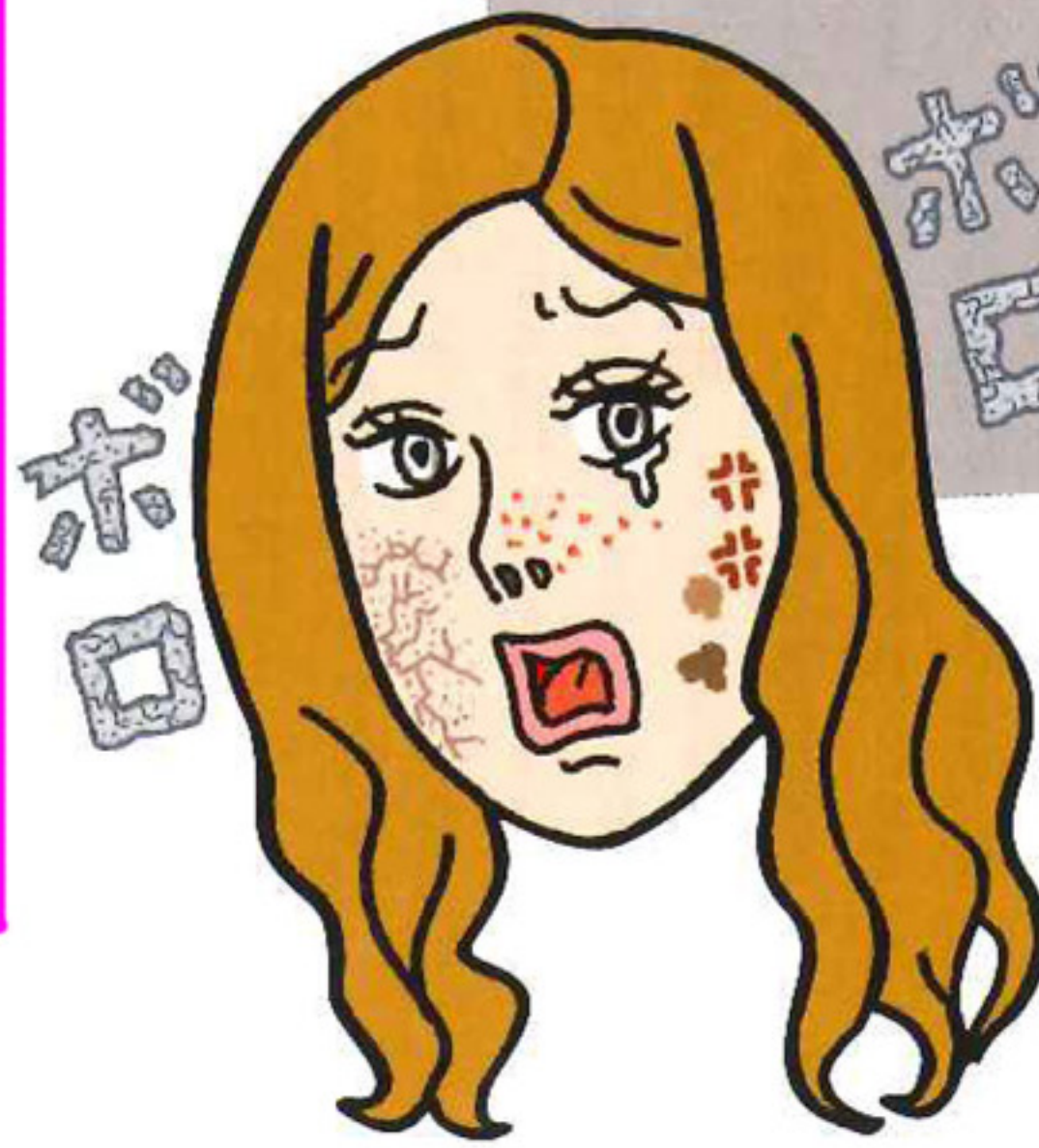
プライベートで楽しいイベントがたくさんあった反動か、仕事では気力がわなくて……。どっぷり疲れているのにぐっすり眠れず寝不足気味。これっていわゆるプチ不調?

レスキューレンジャー 参上!



肌 あおいクリニック銀座院長 中野あおい先生

紫外線&冷房による夏老けを食い止めるっ!



肌編



あおいクリニック銀座院長
中野あおい先生
深刻な肌トラブルもおまかせ!の美容の名医。
高い美意識にファンが多く、たくさんの有名人を顧客に持つ。

**未来のシワを防ぐため
即効ケアでなかったことに**
シミ、ゴワつき、べったり毛穴……肌が発するアラート、あなたは見逃していない?「夏に起こる肌トラブルの原因の大半は、紫外線。過剰なメラニン生成はシミの引き金になり、角化異常で乾燥や角栓詰まりを招きます」と中野先生。

SOS 2

エアコンで
カッサカサに
メイクのノリも最悪(涙)



AOI'S ANSWER

化粧前の日課に
ひんやりマスクを始動



汗かき女子は冷蔵庫で冷やして使って。心地よさもアップ。

日中の乾き対策は、実は朝のスキンケアが肝心。朝たっぷりうるおわせると一日乾きにくい肌。「お役立ちはシートマスク。水分も栄養も一度にチャージできるし、貼りながら朝食を作ったり“ながら”美容ができて便利です。ただし、マスクが乾くまでのせておくとかえって乾燥を招いてしまうので注意を。袋などに記載してある使用時間を必ず守りましょう」

SOS 1



まさかの恐怖! **シミ**が
ポツリ、おまけに
どんよりくすみが……

AOI'S ANSWER

美白コスメのラインづかい&
スポットアイテムで攻める!

自力では修復不可能と思われがちなシミも、ダメージを徹底的に追い出せば変化が表れることが判明!「朝も夜も美白コスメをラインで使い、シミ部分はさらにスポット美白美容液で集中ケアをしましょう」。アイテムは、保湿力が高く肌の基礎体力が上がるものがおすすめ。「ただし適当につけては効果が半減。肌をいたわるように丁寧に浸透させて」

SOS 4



UVダメージで
ゴワゴワ。見た目
にも**枯れた**感じ

AOI'S ANSWER

角質ケアローションが
やわ肌への必勝法!

ゴワつきはターンオーバーが乱れて角質がたまった状態。メラニンが滞留してシミやシワもできやすくなるから、放置は禁物。「SPRING世代に多いドライ肌は、バリア機能が低下しやすいので、穏やかに除去でき保湿力も高いローション系でケアを。オイリー肌は、バリア機能が高いので比較的効果の早いピーリング石けんを使って」

ケアするのよ!



SOS 3

Tゾーンだけ脂ギツシユ
ポツポツや**黒ずみ**
が目立つ~



AOI'S ANSWER

洗顔料で1分泡パック+
保湿でイチゴ鼻とサヨナラ

皮脂が過剰分泌する小鼻まわり。イチゴ鼻からの即脱するには、とにかくしっかり汚れを落とすこと。「顔全体の皮脂を取りすぎると、乾燥してさらに皮脂が出るのでNG。気になるTゾーンだけピーリング石けんで泡パックするのがおすすめです。汚れが落ちたら、十分に保湿し、開いた毛穴をキュッと引き締めることも欠かせません」



1 洗顔料でもここの泡を作ったら、泡をTゾーンやあごにだけおせ、1分くらい放置。
2 汚れを落としやすく刺激の少ないぬるま湯ですすげば、よりスッキリ!