



Step2

まずスプレーを左右に動かしながら上～下に顔から20cm程度離してスプレーするのが基本。額からあごに向かって、左右に動かしながらかしゅ～つとスプレーしよう。

次は上下に動かしながらかしゅ～つとスプレーする。さらに右から左に向かって、上下に動かしながらかしゅ～つとスプレー。2ステップを踏むことで、顔全体にまんべんなくたっぷり保湿できる。

オススメグッズ

メイク専用の①ティッシュ そつとなでるだけで、余分な皮脂をオフする化粧専用ティッシュ。お手入れティッシュ(パース) 28枚入(14組) ¥52/資生堂

汗と皮脂を取る柔らかフィルム べたつく汗と余分な皮脂を特殊フィルムで瞬間的に吸収。汗もとれるオイルクリアフィルム(汗さらさらタイプ) 70枚入り ¥315/白元

Step3

顔に残った水分が気になる場合はふたつの方法でオフして!

ハンドプレスでオフ

清潔な手で優しくハンドプレスすること。うっかり汚れた手でプレスしないこと。予め手は洗って清潔に。フェイスラインまでしっかりとプレスして、水分を肌へ浸透させよう!

ティッシュでオフ

濡らせたティッシュで肌を包むようにティッシュをそのまま使うと、水分を取り過ぎる可能性がある。折りたたんだティッシュをスプレーでしっとり濡らしてから優しくオフするの◎。

プラステク

目周りのツボ押し

疲れの出やすい目元は、ツボ押しをプラスするのがgood! 目の疲れをオフするだけでなく、目元のクマやむくみにも効果テキメン。ぜひ、取り入れて。

細かい霧が気持ち良く、リフレッシュ効果も満点

“顔全体が細かい霧に包まれて気持ちいい〜”。これはお手入れを続ける上で重要なこと。肌の乾燥が気になる時だけでなく、仕事での気分転換にも大いに役立つ!

潤い補給と同時にむくみ・毛穴ケアも!

オフィスの潤いケアとしてだけでなく、使用方法にひと手間加えれば、むくみや毛穴ケアにも役立つ! 面倒くさがりやさんや忙しくて短時間でケアしたい人にもオススメ。

いつでもどこでもシュッと潤い補給

肌はもちろん、髪やボディなどの乾燥が気になる時に、シュッとひと吹き。携帯しやすいサイズが多いので、常に持ち歩けるのもうれしい。

あなたに必要なのはどれ? タイプ別診断チェックシート

最近使っているコスメが合わない
時々、顔がかゆい or 赤くなる
もともと肌がデリケート

肌の状態が不安定なあなたは **敏感系** をチョイス

外出が多いため顔がほてりやすい
最近、ちょっと肌の調子が悪い
肌も心もリフレッシュしたい

トラブルを未然に防ぎたいあなたは **ミネラル系** をチョイス

もともとオイリー肌 or キビ肌
毛穴の開きが気になる
1日に何度もメイク直りする

皮脂分泌が盛んなあなたは **収れん系** をチョイス

肌の状態が不安定なあなたは **敏感系** をチョイス

外出が多いため顔がほてりやすい
最近、ちょっと肌の調子が悪い
肌も心もリフレッシュしたい

トラブルを未然に防ぎたいあなたは **ミネラル系** をチョイス

もともとオイリー肌 or キビ肌
毛穴の開きが気になる
1日に何度もメイク直りする

皮脂分泌が盛んなあなたは **収れん系** をチョイス

肌の状態が不安定なあなたは **敏感系** をチョイス

外出が多いため顔がほてりやすい
最近、ちょっと肌の調子が悪い
肌も心もリフレッシュしたい

トラブルを未然に防ぎたいあなたは **ミネラル系** をチョイス

もともとオイリー肌 or キビ肌
毛穴の開きが気になる
1日に何度もメイク直りする

皮脂分泌が盛んなあなたは **収れん系** をチョイス

使用アイテムは次ページをチェックしてあなたの“デスクの友”が必ず見つかる!

体内ケアで肌体力を向上!

裏ワザ4 ビタミン・E

ナギはビタミンEが豊富! 激しい温度差によって体の免疫力は低下しやすくなる。ビタミン・Eをたっぷり摂って、トラブルに負けない肌作りを心がけて。

裏ワザ2 シートマスクを有効活用してみよう!

大量スプレーだけでなく、スプレー後にシートマスクを使うのも効果的。シートマスクのラップ効果で、成分が無駄なく集中浸透。

裏ワザ1 肌状態やライフスタイルに応じてアイテムをチョイスしてみる!

スプレーコスメの基本的な役割は保湿だけど、取れぬ効果や敏感肌向きなど、種類はさまざま。自分にベストな1本を見つけ出して。

裏ワザ3 +1アイテムで保湿効果を高める!

乾燥がひどい時には、状態に応じて、ケアアイテムを追加するのがベター。オフィスでも簡単に取り入れられます。

裏ワザ4 新鮮ならより効果高! 簡単レシピを公開

人参リンゴと甘み強いので、リンゴとレモンを加えるのが◎。作り方は至って簡単。人参2、リンゴ1、レモン1の比率を守り、ジューサーにかけるだけ。

青汁

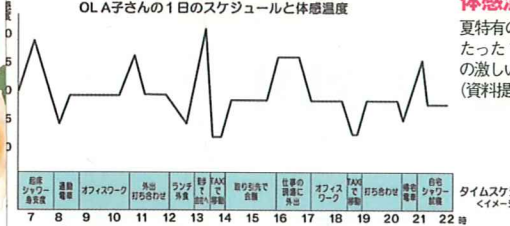
中野先生が毎日飲んでいると大評判の青汁が、ビタミン・ミネラルがバランス良く体内に吸収され、むくみ解消にも役立つ。

美人OLA先輩に新人OLB美が迫る…!?

美肌のヒミツはスプレー化粧水にあった! 新人OLB美の憧れ、先輩A子は誰もが羨む美肌の持ち主。ハードな仕事こなしても、美肌を維持するA子先輩の1日を追跡!



OLA先輩の1日のスケジュールと体温変化



OLA先輩の1日のスケジュールと体温変化

危険 中野先生チェック! 「身体に負担が少ない温度差は2~3度までです!」

「例えば外からオフィスに戻った時、涼しいと感じる時点で、温度差はかなりのもの。肌はもちろん、体の健康を考えると、温度差は2~3℃に抑えて欲しいですね。」

冷えっぱなしはこんなに危険! 自律神経の乱れを引き起こし、冷え・むくみの原因に!

「激しい温度差で、体は瞬間的に夏から冬になったような状態に陥り、自律神経が大きく乱れます。それによってさまざまな機能のバランスが崩れ、血行も悪くなり、女性の大敵、冷えやむくみを招いてしまうのです。」

解決するには「乾燥防止の保湿ケアが大切!」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

体温温度差±5℃のトラブルレスキュー

夏のむくみはスプレーで解決!

エアコンによる冷えや乾燥で「夏のむくみに悩む女子に朗報!」なんと、スプレー化粧水が夏のむくみ問題に大きく貢献する事が判明。過酷な状況に置かれた夏の肌の、まさに救世主です!

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」



お話を伺ったのはあおいクリニック院長 中野あおい先生

夏の外に出ると暑くて汗タラタラなのに、屋内に入るとエアコンがキンキンに効いて、寒く感じる時さえあります。言うまでもなく、この環境は肌にとっても悪影響。エアコンによる冷えや乾燥がむくみを引き起こし、世の乙女を悩ませているのです。「昨夏から「グールビズ」がオフイ

スプレーコスメなくして夏の美肌はあらず

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

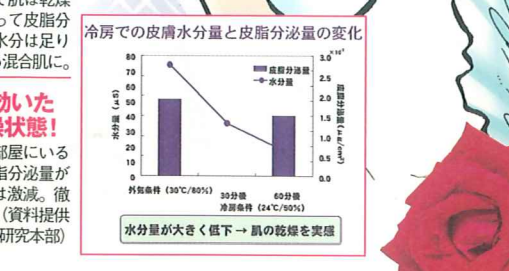
「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」

「急激な温度差で肌は乾燥状態に陥ります。むくみを解決するには、保湿ケアが必須。外から戻った時はもちろん、定期的な水分補給することを心がけて下さい。」



冷房での皮膚水分量と皮脂分泌量の変化