

濱田マサル発・将来、エイジングケアで苦労しないために今すべきこと。

for Around 25y.o. Girls

CHAPTER 03

Bath Time

スキンケアの重要性
スキンケアの重要性

スキンケアの重要性
スキンケアの重要性
スキンケアの重要性
スキンケアの重要性



スキンケアの重要性
スキンケアの重要性

スキンケアの重要性
スキンケアの重要性

スキンケアの重要性
スキンケアの重要性

スキンケアの重要性
スキンケアの重要性

解説いただいたのは……
中野あい先生

あいクリニック院長。
マサルさんが全幅の信頼を寄せる美容皮膚科医。
☎03-3569-0686
<http://aoi-clinic.com/>

From Doctor
ゆっくりとバスタブに浸かって
体の深部まで温めることはとて
も大切です。乾燥肌の人は、過
度に熱いお湯に長時間入るこ
とは避けたほうがよいでしょう。

CHAPTER 02

Face Cleansing

洗顔はスキンケアの第一歩。正しい洗顔方法を知ることが、肌を清潔に保ち、肌荒れを防ぐための鍵です。

洗顔の目的は、皮脂汚れやメイクを落とすこと、そして肌のpHバランスを整えることです。洗顔料の選び方や洗う順番、洗う際のポイントなど、正しい洗顔方法を学びましょう。

洗顔料の選び方

洗顔の順番



CHAPTER 03

Speed Moisturize

乾燥肌を速に潤すための保湿方法。化粧水と乳液の正しい塗り方、保湿成分の選び方など、効果的な保湿方法を学びましょう。

保湿の重要性

※2

From Doctor

これは本当です。ただし、しっかり落とそうと一生懸命ゴシゴシと洗うことで、逆に肌を傷つけてしまうこともあるので、やさしく洗いましょう。



CHAPTER 03 Daily Moisturize

乾燥肌、敏感肌、年齢肌に悩む方におすすめの保湿アイテムをご紹介します。

乾燥肌、敏感肌、年齢肌に悩む方におすすめの保湿アイテムをご紹介します。保湿は肌の健康を維持し、年齢による乾燥を防ぐために欠かせません。ここでは、効果的な保湿アイテムとその選び方について詳しくご紹介します。

保湿剤の種類には、乳液、クリーム、ジェルなどがあります。肌の状態や季節によって使い分けることが大切です。また、保湿成分の種類も重要なポイントです。

保湿剤を選ぶ際には、肌の状態や季節によって使い分けることが大切です。また、保湿成分の種類も重要なポイントです。効果的な保湿アイテムを選び、肌の健康を維持しましょう。

CHAPTER 04 UV Cut

紫外線は肌の老化の原因であり、シミやそばかすの原因となります。適切なUVカットアイテムを使用することが大切です。

紫外線は肌の老化の原因であり、シミやそばかすの原因となります。適切なUVカットアイテムを使用することが大切です。ここでは、効果的なUVカットアイテムとその選び方について詳しくご紹介します。

紫外線は肌の老化の原因であり、シミやそばかすの原因となります。適切なUVカットアイテムを使用することが大切です。



紫外線は肌の老化の原因であり、シミやそばかすの原因となります。適切なUVカットアイテムを使用することが大切です。



紫外線は肌の老化の原因であり、シミやそばかすの原因となります。適切なUVカットアイテムを使用することが大切です。

紫外線は肌の老化の原因であり、シミやそばかすの原因となります。適切なUVカットアイテムを使用することが大切です。

※7
From Doctor
紫外線は真皮まで届くので、直接コラーゲンやエラスチンを破壊したり、メラニンを生産させる肌細胞にダメージを与えるなどの影響が、クリニックでダメージ回復する場合、ビタミンCなどの有効成分を肌の深部に届けるイオン導入(¥6300・あおいクリニック銀座)が効果的。

CHAPTER 06 Special Items

このアイテムは、
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



From Doctor
お肌のケアをより効果的に
行えるように、
お肌の状態に合わせて
使い分けることができます。



CHAPTER 07 Head Care

このアイテムは、
お頭のケアをより効果的に
行えるように、
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。

お頭のケアをより効果的に
行えるように、
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。

お頭のケアをより効果的に
行えるように、
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。
お頭の状態に合わせて
使い分けることができます。

※ 8
From Doctor
医学的にも、高い化粧品に引が
慣れる、ということはないと思
います。

※ 10
From Doctor
頭皮ケアをすると、健康な髪の毛
が生えてくるようになります。老
化は髪にも出てくるので、若々し
く見える効果もありますよ。