

花粉、寒暖差、ストレス……肌が最も敏感になる春を前に

# アラサー ゆらぎ肌を

Part 11 実はあの人もゆらぎ肌に悩まされているんです！  
ゆらぎ肌でもキレイなあの人のセルフケア術を真似すべし！

いつもキレイな人は、肌がゆらいだときでも立て直すリカバリー術をしっかり持っている！ コスメライフスタイルも、多方面からのケアを大切にしています♡

フリーアナウンサー  
**宇垣美里さん**

ゆらぎ肌歴

- 幼いときからずっと、季節の変わり目、睡眠不足、乾燥、紫外線などでゆらぎます

Rescue 1 温かいものを飲んで、寝る！

体が冷えていると通りが悪くなり肌力が落ちるので、常に温めることを大切に。冷たいものを摂らないようにして、紅茶やホットミルク、お味噌汁をよく飲みます。毎日、必ず1時間じっくりと湯舟に入浴。その日の気分入浴剤を選んで楽しみながらケア！

Rescue 2 本当にひどいときはやっぱり皮膚科

徹底的に保湿していても、季節の変わり目や睡眠不足のときは覚れがら、そんなときは迷わず皮膚科へ行き、薬を塗ってよく寝れば、肌の調子が回復。仕事がない日はできるだけノーメイクで肌負担を減らしています。



とにかく保湿を重視した生活習慣を徹底！

乾燥がゆらぎ肌の原因になることが多いので、念入りに保湿。入浴剤は、お湯が柔らかくなるミルク系やオイル系が好きです。

モデル  
**辻元舞さん**

ゆらぎ肌歴

- 1人目の子どもを妊娠した約4年前から
- 季節の変わり目、花粉、生理前は、肌にかゆみ&赤みが

Rescue 1 とにかくこまめにワセリンで保湿



ゆらぎを感じたらサンホワイト一択。まめに塗って、肌を潤し刺激からもガード。日焼けによる炎症も避けたいので、UVパウダーも使います。

Rescue 2 お湯の温度や食べ物にも注意する

肌の調子がイマイチなときは、いつも以上に熱いお湯を避けてシャワーもぬるめに、辛いモノなど炎症を起こす食べ物も控えています。



肌に刺激を与えないよう日常的に意識

出産後は肌が乾燥しがちで、ちょっとしたことで赤みが出るように。コスメは「低刺激」が選ぶ基準になりました。

モデル  
**宮田聡子さん**

ゆらぎ肌歴

- 10年前に紫外線アレルギーに
- 3~4年前に花粉症も発症
- 寒暖差でもかゆみやブツブツができる

Rescue 1 お守りコスメのスキンケアにチェンジ！



【どちらのクリームも敏感の保湿力で頼りにする】右・クリーム ドクター・メール 20ml ¥19,000 / ドクター・メール 左・トリリアン センシティブ リッチ 40ml ¥4,000 / ロッシュ ボッセ

肌がピリピリしたらスキンケアラインをロッシュ ボッセに切り替え。特におすすめはクリーム！ さらに乾燥して痛いときはドクター・メールに、肌がしっとり落ち着きます。

Rescue 2 枕カバーをコットン素材にする

年々原因が増える肌のゆらぎには多方面から対策！

年齢を重ね、肌力が落ちることが増えてきたので、色んな角度からいたわるように、月に1回はタカミクリニックで、悩みに応じたメニューで肌を底上げします。

寒い時期は厚手の枕カバーを使いますが、肌が敏感なときはコットン素材に替えます。寝返りが多いので、チクチクした素材は厳禁。こまめに交換して清潔に。



トータルビューティーアドバイザー  
**水井真理子さん**

ゆらぎ肌歴

- 花粉症になって約30年
- 約15年前からストレスや睡眠不足でもゆらぐように

Rescue 1 花粉症の時期のベースメイクはコレ！



スキンケアで愛用している津田コスメから日中用バームが登場。肌に負担をかけずに紫外線、炎症、保湿ケアができます。ファンデ代わりにも使えて大活躍。

Rescue 2 インナーコスメも活用！



寝ていると肌の抵抗力も落ちるので、はちみつを持ち歩くようにしています。サッと栄養補給ができて気分もリフレッシュ。また、腸内環境を整えて免疫力UPも意識しています。



規則正しい生活を心がけて、家の掃除も徹底

春は花粉やほこりが舞わないように家の掃除を強化。自律神経も乱れやすい春は特に、就寝&起床時間も整え、体内時計を乱さないようにしています。

アラサーになっても、仕事ができても、結婚しても、「ガール」な大人だ

# and GIRL

アラサーガールの「フェイスラインがぼやけてきた。写真に写る私に違和感。をあの手の手でレスキュー

「全力小顔教室」開講！

「着回しアウター」×「着映えアウター」春の陣！

通勤からデートまで。私を引き立ててくれる春の相棒♡  
くすみパステルで私はもっと可愛くなる！

「透け」「キラキラ」「レース」……乙女心をわしづかみ♡  
アラサーガールが乗りたい春の流行BEST17

メッシュ、甲湯、ハイソック、くすみパステル、オシャレ見えして本当に使える春靴  
春、まず買う靴はこの色&