

待にやさしい「守りの美容」を実現

美容アドバイザー 原紀子

「守りの美容」とは、肌のダメージを予防し、肌質を安定させること。肌質が安定していると、シミやそばかす、乾燥などのトラブルを防ぐことができます。また、肌のダメージを予防することで、肌の老化を防ぐこともできます。肌のダメージを予防するためには、日焼け止めをしっかりと塗る、保湿をしっかりと行う、洗顔を優しく行う、メイクを落とす、などが大切です。また、肌のダメージを予防するためには、肌の水分量をしっかりと保つことも大切です。肌の水分量をしっかりと保つためには、保湿剤を使用することが大切です。保湿剤には、セラミド、ヒアルロン酸、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌のpHをしっかりと保つことも大切です。肌のpHをしっかりと保つためには、弱酸性の洗剤を使用することが大切です。弱酸性の洗剤には、アミノ酸系洗剤、石けん系洗剤、界面活性剤系洗剤などが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の温度をしっかりと保つことも大切です。肌の温度をしっかりと保つためには、肌を冷やさないことが大切です。肌を冷やさないためには、冷たい水で顔を洗わない、冷たい空気を吸わない、冷たいものを食べない、などが大切です。また、肌のダメージを予防するためには、肌の湿度をしっかりと保つことも大切です。肌の湿度をしっかりと保つためには、加湿器を使用することが大切です。加湿器には、超音波加湿器、蒸気加湿器、セラミック加湿器などが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の酸素量をしっかりと保つことも大切です。肌の酸素量をしっかりと保つためには、酸素をしっかりと吸うことが大切です。酸素をしっかりと吸うためには、新鮮な空気を吸うことが大切です。新鮮な空気を吸うためには、窓を開けて換気を行う、換気扇を使用する、などが大切です。また、肌のダメージを予防するためには、肌のビタミン量をしっかりと保つことも大切です。肌のビタミン量をしっかりと保つためには、ビタミンをしっかりと摂ることが大切です。ビタミンには、ビタミンA、ビタミンB、ビタミンC、ビタミンEなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌のミネラル量をしっかりと保つことも大切です。肌のミネラル量をしっかりと保つためには、ミネラルをしっかりと摂ることが大切です。ミネラルには、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅などが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の酵素量をしっかりと保つことも大切です。肌の酵素量をしっかりと保つためには、酵素をしっかりと摂ることが大切です。酵素には、消化酵素、代謝酵素、免疫酵素などが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞数をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞数をしっかりと保つためには、細胞をしっかりと増やすことが大切です。細胞を増やすためには、細胞分裂を促進することが大切です。細胞分裂を促進するためには、細胞分裂促進剤を使用することが大切です。細胞分裂促進剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞質をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞質をしっかりと保つためには、細胞質をしっかりと増やすことが大切です。細胞質を増やすためには、細胞質増進剤を使用することが大切です。細胞質増進剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞膜をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞膜をしっかりと保つためには、細胞膜をしっかりと強化することが大切です。細胞膜を強化するためには、細胞膜強化剤を使用することが大切です。細胞膜強化剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞核をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞核をしっかりと保つためには、細胞核をしっかりと強化することが大切です。細胞核を強化するためには、細胞核強化剤を使用することが大切です。細胞核強化剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞質をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞質をしっかりと保つためには、細胞質をしっかりと増やすことが大切です。細胞質を増やすためには、細胞質増進剤を使用することが大切です。細胞質増進剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞膜をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞膜をしっかりと保つためには、細胞膜をしっかりと強化することが大切です。細胞膜を強化するためには、細胞膜強化剤を使用することが大切です。細胞膜強化剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。また、肌のダメージを予防するためには、肌の細胞核をしっかりと保つことも大切です。肌の細胞核をしっかりと保つためには、細胞核をしっかりと強化することが大切です。細胞核を強化するためには、細胞核強化剤を使用することが大切です。細胞核強化剤には、ビタミンC、ビタミンE、コラーゲンなどが含まれています。

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

Beauty item

先手必勝のセルフケアでトラブル回避

内科・美容皮膚科医 片桐衣理さん

片桐先生は39歳のとき、子宮内腫瘍など婦人科系の病状があるなか、無事に女の子を出産。「妊娠中はホルモンバランスが変化して産行が悪くなり、冷えやむくみがあったので、ゆっくり入浴したり、ひざ下を入浴にマットサーズしてました。また、モイスチャーージェルでお腹やお尻の皮膚の保湿をすることで、かゆみや妊婦掻きを手防し、週2、3回はクレンジングジェルで頭皮のマッサージをしていたので、サリメントでヘア鉄や乳酸菌などを含んで補っていました。体重管理は産前や産後も変わらずにトータルワークアウトやボディメンテナンスしています。今はお子さんと美容トリックも楽しいひととき。



Profile  
衣理クリニック 院長。一人一人の求める美に答える確かな技術と美的センスに定評あり。内科医の経験を生かした内外アプローチで美と健康をサポート。 [www.wri-clinic.com](http://www.wri-clinic.com)

Salon



Photo: Takayuki Haneta (digni)

著名人やスポーツ選手からも支持されるトレーニングジム。パーソナルトレーナーと定期的にワークアウトを行う。ジムに併設するトータルボディケアメニュー。ストレッチやマッサージ併せてリトリートメント30分 ¥4,200 もあります。

トータルワークアウト  
六本木ヒルズ店  
東京都港区六本木6-4-1 六本木ヒルズ  
メロハットハリウッドプラザ 5F  
☎03-5414-1102 [www.totalworkout.jp](http://www.totalworkout.jp)



(右) 香り気に入り何重もリピート中。パステルピンクの500g ¥6,300 / センタ・マリアノヴェッチ(左) 足用ジェルスクラブ。ババメント スムージングパスタフットスクラブ100ml ¥1,365 / ザ・ボディショップ

(左) 吸収率のよい成分を精製。ヘルシーバス・ヘム鉄 90カプセル ¥4,775 (右) 高い保湿効果のあるスキンケア発酵のまつ毛美容液。イスベッセル トラマチオカボア イラッシュ トリプルアクション ¥9,105,500 / 以上。美人製造研究所 (衣理クリニック専売)

(左) クレンジングも洗顔もコレ1本でOK。イースベッセル クレンジングジェル 220ml ¥7,350 (右) 保湿&美容液を兼ねるジェル状乳液。イースベッセル モイスチャージェル 150ml ¥8,925 / 以上。美人製造研究所 (衣理クリニック専売)