

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
ホホバ頒布会

五月晴れ、という言葉の通りに、一年中で一番穏やかな、過ごしやすい陽気となりました。

お肌にもストレスの少ない季節ですが、汗ばむ事も増えてきますので、正しい洗顔法でトラブルからお肌を守りましょう。

## まずは足し算より 引き算のお手入れを

シミにシワにたるみに・・・と、あれこれとお手入れをしていくと、いつの間にか、お金も手間もかかり過ぎ！となってしまう事がありますね。

高級なパックや部分クリームなどでお手入れしても、継続しなければその時だけで効果は少ないですし、かえつ

てお肌に刺激を与えてトラブルの原因を作ってしまう事もあります。

瑞々しい素肌のために、大切なのは足し算よりも引き算のお手入れ。余計なものを取り除いて、お肌本来の持つ潤いや透明感を取り戻しましょう。

## やさしい泡洗顔で しっかり落とす

洗顔で一番重要なのは、肌に負担を



かけずにさっぱりと洗い上げ、お肌を清潔にする事です。

ゴシゴシこすったり、洗顔料の刺激などからお肌を守り、透明感のある素肌を保つため、たつぷりの泡で優しく洗う泡洗顔をおすすめします。

## こすらず剥がさず たつぷり泡で肌を守る

肌に優しい泡洗顔のコツは、とにかく「たつぷり泡」と「充分なすすぎ」。泡で肌を包み込むようにして、直接肌をこすらず、お肌に余計な刺激を与えずに、古い角質や毛穴の皮脂づまりを優しく取り除きましょう。

その後はたつぷりの水で十分にすすぎますが、この「すすぎ」が実は非常に重要です。

ぜひ、いつもの洗顔に3〜5回、すすぎを多くしてみてください。

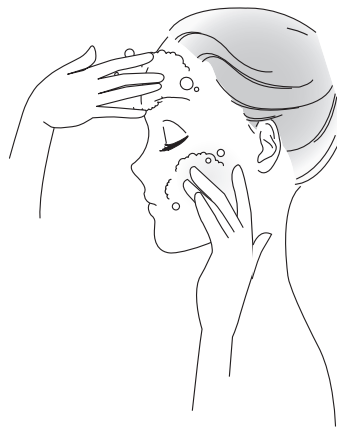
# お肌にやさしい泡の洗顔法

洗顔とは、毛穴に詰まったお化粧品や皮脂汚れ等を取り除き、清潔を保つためのもの。汚れをそのままにしておくと、毛穴詰まりで吹き出物や皮脂が酸化して シミ・くすみの原因に。正しい洗顔法でイキイキ素肌を目指しましょう。

## 最初と最後のすすぎが決め手

まず、お肌をぬるま湯で何度かすすぎ、肌表面の汗やホコリを取り除き、お肌を柔らかくしてからたっぷりの泡で洗顔します。すすぎの時も、肌をこすらず、水をパシャパシャと肌にあてるようにして、丁寧にすすぎましょう。生え際や小鼻の横、こめかみや耳のまわりにすすぎ残しが無い様、入念に。

最後は、冷たい水で3~5回すすいで肌を引き締めて終わります。



洗顔の時、肌をこすって肌表面の角質層を無理に剥がしてしまうと、肌のバリア機能が崩れて、そこから乾燥を招いたり、キメの乱れ、シミ等の原因になりますから、たっぷりの泡で肌を包み、泡の力で浮き上がった汚れや皮脂、古い角質を洗い流す事が重要です。

## こすらずにそっとクルクル

たっぷりの泡を肌に乗せたら、指と肌が直接接触しないくらいに、そっと優しく洗いましょ。肌と指の間にある泡を、クルクルと円を描く様にして洗顔します。これだけで、古い角質や皮脂汚れは浮き上がってさっぱり洗い流せます。



★洗顔後は、すぐにアロエローションでお肌を整え、ホホバを薄く伸ばしてつけ、お肌表面にベールを作って外的な刺激からお肌を守りましょう。