

訪問看護ステーション 通信

令和4年 10月

訪問看護リハビリステーション ほのか浅口



いつもお世話になっております。涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節になりました。今月は美容についてお話しします。日本の夏は湿度が高く、汗、皮脂などで肌の乾燥は感じにくいもののは着々と乾燥がすすんでいるのです(;´・ω・)このまま放っておくと秋にはシミ、シワ、たるみ、くすみなどの肌トラブルが一気に押し寄せてきます。そうなる前に、透明感のあるもっちり肌を手に入れる方法をご紹介します！

◆週1～2回乳液洗顔です。洗浄力の強いクレンジングや洗顔料は、肌に必要な皮脂や水分まで奪い、肌の乾燥につながってしまふことがあります。洗顔後つっぱりが気になったら要注意！乳液洗顔は、乳液に含まれている油で毛穴につまった汚れや油を優しく溶かしだし、つるんとした毛穴レスのもっちり肌に導いてくれます。

くすみの原因になる古い角質をやさしく落とし、肌に必要な油分は落としすぎずに保湿しながら洗顔できる。まさに簡単スペシャルケアができる洗顔法なのです(^♪是非試してみてください。



訪問看護
リハビリステーション
ほのか浅口

〒719-0104

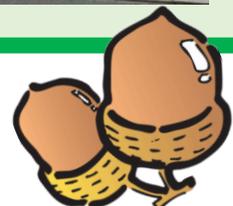
浅口市金光町占見新田455-3

TEL : 0865-54-0207



株式会社ハート&クリエイション

<https://honoka-hc.co.jp>





秋は一年で一番、肌が老ける季節と言われています

肌年齢調査では、6月と9月に肌年齢を計測したところ、9月の肌年齢は平均3歳程上がってしまったとの調査結果もあるそうです。夏のダメージが遅れてやってくる【秋の肌枯れ】。放っておくと冬以降も悪影響が持続し、一気に肌の老化やトラブルを進行させてしまいます。つまり、秋に行うスキンケアが今後若々しい肌を保っていくためのカギになると言えます。



今回はスタッフのお気に入りの美容方法などを紹介させて頂きたいと思います。



口角の指1本横を10秒マッサージで口元-10歳になると言われています(痛いところ)。ほうれい線がうすくなりました！ 今井

私も乳液洗顔を始めました。洗顔後もお肌はしっとりしています。これから肌のキメが整うことを期待しています。 畝山

若いころから乾燥肌で保湿には気を付けています。今のお気に入りは漢方クリニックが作っている漢方薬入りの300円のクリームです♡ 三木



特にありません。



横田



お風呂に入浴剤を入れるのにハマっています。最近のお気に入りは、最近人気のBARTHです♪体の芯まで温まり、お肌もすべすべになります♪

畑中

〇〇〇しながらパックを行っています。洗濯や掃除、子供の宿題を見ながらなど週に3~4回、朝か夜にパックをしています。今は韓国のパックがお気に入りです♪ 久戸瀬

毎日洗顔とオールインワンの化粧水は欠かせません。



森川

私は「16時間断食」を日常に取り入れてます。16時間食べ物を口にしない事で、ケトン体代謝（中性脂肪などが分解され主なエネルギー源として利用される代謝）が主となり、脂肪燃焼や腸の働きも良くなり、デトックス効果が期待できます(^^♪さらに！オートファジー（細胞を内側から新しく作り替える）効果により肌や内臓の状態も良くなるとされています。

吉川

肌が乾燥しないために保湿するよう心掛けています。

田上



8/24

