

ヴィオ新聞 Vol.8

(株)ヴィオポート
福岡市南区大橋2-15-8
Tel : 092(553)6800
http://esthe-vio.co.jp

インフォメーション

全サロン
☆年末・年始のお休み☆
12/29(水)~1/4(火)まで
平塚サロン
平塚サロンのブログ!!
『キレイ』の情報、毎週更新中!
http://hiratsukavio.
blog70.fc2.com/
メルマガ会員登録中!
お得情報、美容情報など配信中!
詳しくはスタッフまで

特集 乾燥肌 冬の大敵、乾燥肌!! あなたのお肌は大丈夫?

乾燥肌 Check! ✓

日頃の生活を見直しましょう!! 当てはまるところに○×でチェック!!

①睡眠不足 またはストレスが溜まっている。 ○ or ×

②エアコンが効いた部屋にすることが多い。 ○ or ×

③夏の間紫外線をたくさん浴びた。 ○ or ×

④化粧水をつけてもすぐに乾いてしまう。 ○ or ×

⑤手足が冷たく、冷えを感じる。 ○ or ×

⑥小じわやくすみ気になりだした。 ○ or ×

⑦時間が経つと化粧崩れ・テカリが気になる。 ○ or ×

さて、上記の問題、いくつ○がつかましたか? 1つでも○がついたら、『乾燥肌』に近づいているかも。

①**ストレスと睡眠不足が乾燥肌の原因**…お肌の新陳代謝は、リラックスした状態で活発になります。毎日毎日、ストレスが溜まり寝不足していると、体だけでなくお肌にまで悪影響。

②**エアコンの効いた部屋**…冬の空気はただでさえ乾燥してるのに、エアコンの風でさらに乾燥させてます。乾燥した空気は、お肌だけでなく、喉にも悪い影響を与え、風邪を引きやすくさせます。

③**夏の間紫外線**…天日干した魚のように、夏に海水浴や日ごろの紫外線に浴びた肌も干物と同じに。水分が大量に失われ極度の乾燥状態は、バリア機能を低下させます。

④**化粧水をつけてもすぐに乾く**…肌本来の潤いを保つ働きが、機能していない状態です。

⑤**手足が冷たく、冷えを感じる**…血行が悪いと肌に栄養や水分が行き届かないため、乾燥してしまいます。

⑥**小じわやくすみ気になる**…角質層の表面が乾いて剥がれやすくなり、隙間が生じ、そこから水分が蒸発していきます。水分を失った表皮は、更に薄く硬くなり、やがて小じわやくすみになります。

⑦**時間が経つと、化粧崩れやテカリが気になる**…乾燥肌とは、肌の水分と油分のバランスが崩れた状態。肌が乾燥しているので、水分を補おうと皮脂が出てメイク崩れをおこしています。

普段の生活が乾燥肌に繋がってるんですね。原因がわかったところで、乾燥対策・ケアしていきましょう。

賢く体を温めて、乾燥対策!!

まずは、寒さから体を守りましょう。賢く温まれば、乾燥も防ぐ! また、自宅でできる乾燥肌ケアも紹介。

外で…

マフラー・スカーフ
首周りには体温を維持するセンサーがあるので、首周りを温めることで、寒さから身体を守ります。

カイロ
胃腸を冷やさないこと。腹側と背中側と体をはさむように貼ると良い。足の裏も、効果的。

腹巻
お肌の露出は禁物。薄手タイプ、腹巻に見えないデザインもあります。

おうちで…

濡れタオル
加湿器が無いときは、濡れタオルを1枚室内に干すだけで加湿器の代わりになります。

加湿器
暖房の効いた部屋は空気が乾くので、加湿器と一緒に。

湯たんぽ
電気を使わないので、皮膚を乾燥させません。

ヴィオのオススメ化粧品

スキンエッセンス2001
ヒアルロン酸100%原液のまま配合。1mgあたり、5~6ℓの水分を保持。

ローズブランエッセンス
真空水抽出したバラエッセンス。肌への浸透がよく、ハリ・ツヤ・潤いを与える。

乾燥肌にローションパック!!
コットンに化粧水を染み込ませ3分間パック。※パックの前に、美容液を塗ると更に効果的。3分以上のパックは、水分を蒸発してしまうので注意!

美味しく、お肌にもGood!! 長いものグラタン Let's Cooking!!

長いものグラタン

材料費は安く、簡単!!

材料 (2人分)

- 長いもの…400g
- ピザ用チーズ…適量
- ベーコン…2枚
- 麵つゆ…大4
- ホウレン草…1/2束
- 塩…適量
- しめじ…1パック
- 黒コショウ…適量
- 豆乳…50cc
- バター又は油…適量

作り方

- 1 長芋の半分を1cm程度の厚さで半月切り(又は輪切り)、残り半分を磨り下ろす。ホウレン草は茹でて好みの大きさに切る。しめじは石突を取って割りほぐす。ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- 2 フライパンにバター又は油を熱し、半月切りの長芋、ホウレン草、しめじ、ベーコンを炒め、塩、黒コショウで味を整える。
- 3 磨り下ろした長芋、豆乳、麵つゆをお鍋に入れて、弱火で加熱する。
- 4 ②を耐熱皿に入れ、③を流し込み、ピザ用チーズを乗せて高熱のオーブン又はオーブントースターで表面がこんがりするまで焼いて、出来上がり!

◆豆乳が苦手な場合は牛乳でどうぞ!!

神戸で研修をしてきました!!

11月7日・8日に、神戸にて研修を行って来ました。メディアなどで活躍中の札幌医科大学 麻酔学教授 山陰 Dr. を講師に迎え、『**麻酔科医療の現場から見た、低体温が人体に及ぼす影響について**』をテーマに講座を受けてきました。お客様の体・健康のことを思いやることは、医療の世界でも美容の世界でも同じことなんだと、再確認できる内容でした。そして、全サロンスタッフと意見交換ができる貴重な場もあり、とても有意義な研修となりました。今後も、今まで以上に皆さまに喜んでいただけるサービスを行っていきたく思います。