

BEAUTY NOTE

オフィスでできる簡単ケア！ 冬の大敵「乾燥」・「冷え」・「むくみ」を防いで快適に過ごそう

本格的な冬到来で、1年の中で最も気温と湿度が低下する季節です。オフィスでは、暖房の影響で室内が乾燥し、肌のきめが乱れたりうるおいが奪われやすくなります。特に冬は、寒さにより体の血液循環が滞りやすく、手・脚などの末端部分の冷えやむくみにつながります。

また長時間同じ姿勢が続くデスクワークは、夕方になったら靴のきつさを感じるなど、足のむくみが気になる女性も多いのではないのでしょうか。

そこで、冬の代表的な女性の悩み「乾燥」・「冷え」・「むくみ」にスポットをあて、部位別のオフィスでできる簡単ケアをご紹介します。

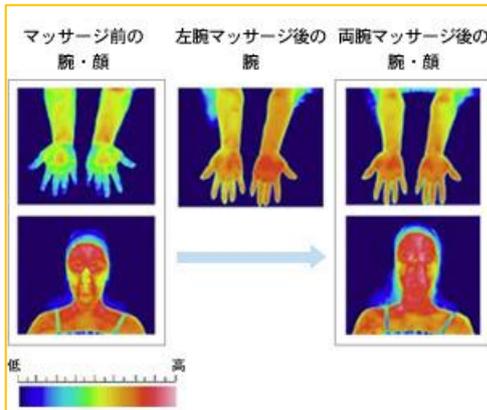


1.手元の「乾燥」や「冷え」が気になる方に

手元は変化があらわれやすく、目に触れる機会が多いため、相手にさまざまな印象を与えます。一方で、手元はもともと皮脂分泌が少ない上、オフィスでは室内の乾燥や書類等に触れることで水分と油分が奪われて、荒れやすくなります。そこで、こまめにハンドクリームをぬり、しっとりうるおった手肌を保つことが大切です。気になった時にいつでもぬれるハンドクリームをデスクに常備しておき、こまめにぬる習慣をつけましょう。

手元の冷えに悩んでいる方は、ハンドクリームをぬりながらマッサージをすると、保湿だけでなく血行を促し温まります。また、休憩時間など気分をリフレッシュしたい時には、マッサージをするとリラックスできるので効果的です。

ハンドクリームは、パソコンやスマートフォン、書類等に油分が付きにくいべたつかないタイプがおすすです。香りつきなら自分の好きな香りを選ぶと、リラックス感が期待できますので、好みや使用目的に合わせて選ぶとよいでしょう。



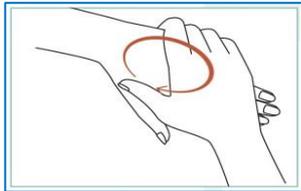
<ハンドマッサージ前後の肌温度の変化>

直接、手で肌に触れてマッサージをすると、手や腕が次第に温まるのが分かります。マッサージをすることで、新陳代謝が促進されて、全身の血液循環がよくなります。また触れることで、リラックス効果も期待でき、心までも癒やされます。

オフィスでできる簡単ハンドマッサージ

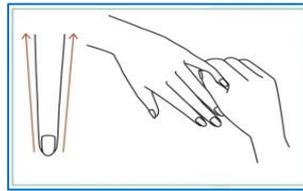
①

ハンドクリームを
手の甲全体に円を
描きながら広げる



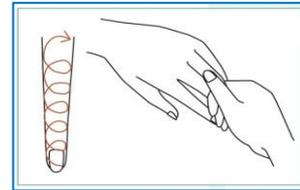
②

指の側面をはさんでさす
り、指先まで戻る
最後に指先を圧迫



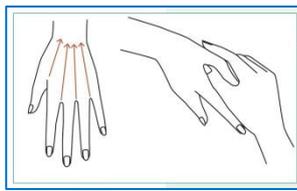
③

指をもむ



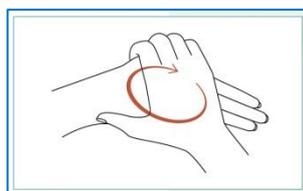
④

手の甲をすりあげる



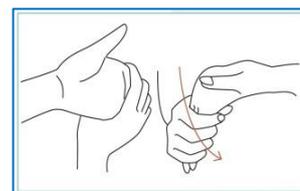
⑤

手のひら全体に
円を描くようにさする



⑥

手全体をストレッチ



美しい指先で、人前でも自信がもてる！ひと手間うち美容

【手肌の色に似合うネイルカラーで美しい指先に！】

打合せや名刺交換の際など人から見られる機会が多く、また自分自身でパソコンを打ちながら常に目にとまる指先。女性ならではのおしゃれが楽しめるネイルで、魅力的な美しい指先を演出しましょう。美しい指先を見ると、仕事中的気分も上がります。

黄みよりの肌色の方に

手になじむ自然なカラー：ソフトベージュ

コーラル系のオレンジやピンク、レッドなど暖かみのある色が似合います。

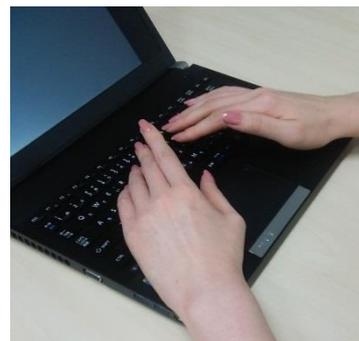
赤みよりの肌色の方に

手になじむ自然なカラー：ソフトピンク、ピンクベージュ

ワインレッド、ローズ系などは、すっきりとした指先に見えます。

ややダークな肌色の方に

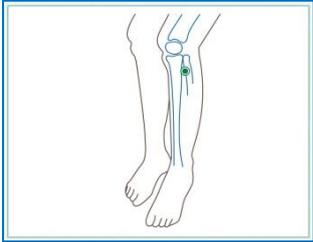
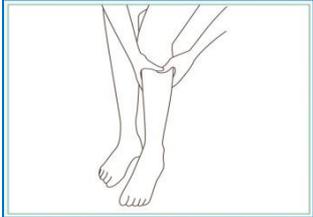
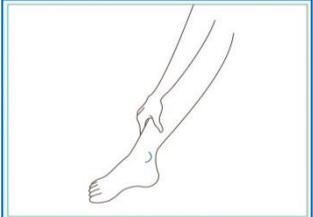
レッド系の鮮やかな色やディープカラーは、手のくすみを目立ちにくくします。



2.脚元の「むくみ」や「冷え」が気になる方に

同じ姿勢での長時間のデスクワークや、脚に負担のかかる高いヒールの靴、冷えなどにより、筋肉の収縮活動がしっかりと行われないと、血液やリンパの流れが滞り、細胞組織の間に余分な水分や老廃物がたまり、むくみやすくなります。むくみが気になる時は、筋肉を刺激するマッサージや運動の他、ツボを刺激するだけでも脚が楽になります。今回は、オフィスで座ったまま簡単にできるツボ押しをご紹介します。

オフィスでできる簡単ツボ押し

脚のむくみ	脚のむくみ&冷え
 <p>ツボのを見つけ方 すねの骨をすりあげて、指が止まったところから外側に向かって指2本目のくぼんでいるところ</p>	 <p>ツボのを見つけ方 内くるぶしの上から指5本目のところ</p>
 <p>両手の親指を重ねて押す</p>	 <p>すねをつかむように親指で押す</p>

翌日、脚の疲れを残さない！ひと手間うち美容

【入浴後に足裏マッサージでリフレッシュ】

1日、体を支えた脚は思った以上に疲労が蓄積しています。フットマッサージは、そんな疲れをほぐすために効果的です。ボディー用クリームを使って入浴後の温まった足裏をマッサージすると、全身の血液循環を促し、老廃物の代謝を早めるので、疲れも癒やされ、リラックスできる上、翌日、脚がすっきり、軽くなっていることが実感できます。ボディー用クリームは、自分の好きな香りやテクスチャーを選ぶと、楽しくマッサージを継続できるのでおすすめです。



3.「乾燥」による化粧のりの悪さが気になる方に

暖房の影響によって乾燥するオフィスでは、実は化粧のりにも影響が。乾燥すると、きめの乱れによってムラつきや粉っぽさの原因になります。仕事の合間にこまめにうるおいを補給できるミスト状化粧水をデスクに準備しておくといよいでしょう。乾燥が気になる時にさっとうるおいを補給することができ、気分のリフレッシュにもつながります。

また、ミスト状化粧水はファンデーションの上から使えるタイプも多いので、化粧直しにも使えて便利です。化粧直しをする際は、ミスト状化粧水で肌を整えてから、ファンデーションやフェイスパウダーを化粧くずれが気になる部分に少量ずつつけるときれいに仕上がります。



翌朝の化粧のりをよくする！ひと手間おうち美容

【ベースメイクアップの仕上がりは、きめで決まる！】

日中、うるおいのあるつや肌を持続させるためには、基本のお手入れの化粧水と乳液で、水分と油分をたっぷり補い、きめを整えることがポイントです。いつものお手入れにプラスして、高い保湿効果のあるクリームや美容液のスペシャルケアを取り入れることも効果的です。このひと手間が翌朝の化粧のりのよさにつながります。

ご参考

おすすめアイテム

価格の記載のないものは、ノープリントプライスです。表示価格は希望小売価格です。

手元の「乾燥」や「冷え」が気になる方に			
<p>【ハンドクリーム】 <u>ばらの香りでリラックス</u> <u>手あれと乾燥を防ぐ</u> ばら園 ローズハンドクリーム (医薬部外品) 1,000 円(税抜)</p> 	<p>【ハンドクリーム】 <u>すべすべ、ベタつかない</u> <u>乾燥・ひび・あかぎれを</u> <u>防ぐ</u> アベンヌ 薬用ハンドクリーム (医薬部外品)</p> 	<p>【スペシャルコフレ】NEW <u>華やぐシーズンに大人のクレ</u> <u>イがきらめくスペシャルコフレ</u> 2016 年 11 月 21 日 発売 数量限定品 プリオール スペシャルコフレ b (セット内容) ハンド&ネイル 3 色グロスパレット ポーチ付き</p> 	<p>【ネイルエッセンス】 <u>リラックスできる香りつきで</u> <u>爪・指先にうるおいを与える</u> マキアージュ ネイルエステリスト</p> 
.脚元の「むくみ」や「冷え」が気になる方に		化粧のりがよくなるオフィスケア	
<p>【ボディークリーム】 <u>ボディーラインの肌をひき</u> <u>しめて、しっとりとうるおう</u> <u>肌に</u> ベネフィーク ボディークリーム (フォルミング)</p> 	<p>【バスエッセンス】 <u>ばらの香りに包まれて</u> <u>リラックスしたバスタイム</u> ばら園 ローズバスエッセンス 1,600 円(税抜)</p> 	<p>【化粧水】 <u>アベンヌ温泉水 100%</u> <u>肌をやさしくうるおすスプレー</u> アベンヌ ウオーター</p> 	<p>【化粧水】 <u>日中に起こる肌の不調を</u> <u>ケアする</u> d プログラム デーリペアミスト 1,900 円(税抜)</p> 
化粧のりがよくなるホームケア			
<p>【化粧水 & 乳液】 <u>濃密なうるおいでハリを</u> <u>育む</u> エリクシール エンリッチド ローション CB エマルジョン CB</p> 	<p>【美容液】 <u>うるおいに満ちた肌へ導く</u> <u>高保湿美容液</u> ベネフィーク ハイドロジーニアス</p> 	<p>【クリーム】 <u>睡眠中の肌をうるおいで</u> <u>満たす</u> ベネフィーク IM クリーム</p> 	

※お客さまからのお問い合わせは、「資生堂お問い合わせ先 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。