

## マスク着用時は、目もとを酷使していることを発見

## 新生活様式のコミュニケーションの鍵「目もと」のケア

～「毎日、マスクといい関係」vol.3～

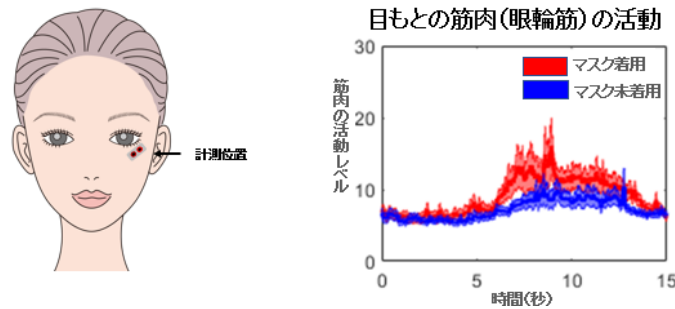


新生活様式では、マスクを着用した状態でコミュニケーションをとることが当たり前になり、メイクの工夫などを行っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。顔半分が隠されているマスク生活では、自然な笑顔はマスクで隠れてしまい、以前に比べて自分の表情が相手に伝わりにくい状況です。そこで、マスク着用時でも自分の気持ちを伝えるカギとなる「目もと」のお手入れ方法を紹介します。また、マスク生活で気になり始める顔のたるみケアも紹介します。

**新知見: マスク生活でこれまで以上に目もとを酷使。マスク着用時は目もとの筋肉活動が活発に！**

資生堂の研究によるとマスク着用時に、自然に表情を伝えようとすると目もとの筋肉の活動が増加することを発見しました。

## マスク着用・未着用時での目もとの筋肉(眼輪筋)の活動変化



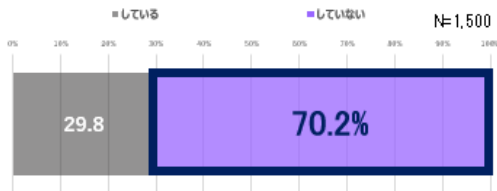
マスク着用、未着用での写真を撮るシチュエーションにおける、表情表出に関わる眼輪筋の筋活動を計測

これは、マスクで隠れている口もと部分を目による表情で補っている可能性があると考えられます。もともと目もとは顔のパーツのどの部位よりも酷使され、疲労や加齢の影響が出やすい部位です。さらにマスク生活では目もとの筋肉は疲労し、今まで以上に目もとが酷使されている状態です。

## 80%以上の人を知りたい目もとケア

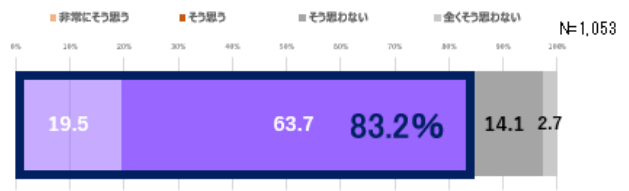
マスク生活で目もとを酷使しているにもかかわらず、約 70%の人が目もとケアを行っていません。<sup>※1</sup>しかし現在、目もとケアをしていない人も、約 83%の人が自分に合った目もとケアを行いたい<sup>※2</sup>という意向があります。乾燥・ハリのない肌・シワ・くまなど、肌悩みが表れやすい目もとは、目もとアイテムでしっかりケアをしましょう。

※1 現在、目もとのケアをしていますか？



資生堂調査：2020年(9月19日～22日)  
WEB調査、18～69歳女(N=1,500)




※2 自分に合った目もとケアがあればいいですか？



資生堂調査：2020年(9月19日～22日)  
WEB調査、18～69歳女(N=1,053)

### 目もとケアの方法について

目もとは皮膚が薄い場所です。まずは、アイメイクのクレンジング時にこすらない、化粧水と乳液は適量をきちんと使う等の日々のベーシックケアを丁寧に行うことがとても大切です。さらに悩みが表れやすい目もとのための代表的な目もとアイテムをご紹介します。

アイクリーム	アイマスク	目もと用クレンジング
 <p>うるおい効果で目もとの小じわを目立たなく整え、目もとのハリを与えるアイクリーム。マッサージするようになじませる使い方がおすすめです。 ※レチノール配合の目もとアイテム除く</p>	 <p>夏から秋にかけての肌悩みが深まる時期や、長時間のパソコンなどで目を酷使した時は、アイマスクで集中ケア。トリートメント成分などを角層までしっかり浸透させ、みずみずしいハリを取り戻しましょう。</p>	 <p>目もとの落ちにくいメーキャップをしっかりやさしくオフするポイントメーキャップリムーバー。油性・水性両用の2層タイプなどがこすらず落ちて肌に負担をかけないのでおすすめです。</p>

### 目もとの「たるみ・むくみ・シワ」が気になるときは、マッサージがおすすめ

マッサージクリームを持っていないという人も、普段使用している「クリーム」「美容液」をいつもより使用量をたっぷり取り、マッサージするようになじませると、より効果的なお手入れになります。

#### 【目もとの効果的なマッサージ方法】

- ・使用アイテム：全顔使用のクリーム、美容液
- ・使用量：適正使用量の2倍の量 ※指がすべりにくくなったらクリームを付け足してください。

1.眉～額をすり上げる	2.目のまわり	3.目の下を引き上げる	4.目全体を引き上げる
 <p>眉を3か所に分けて、①～③の順に、3本指で眉を持ち上げるように、生え際まで額をすり上げます。 ①眉間～生え際 ②眉中央～生え際 ③眉尻～生え際 ※各3回繰り返します</p>	 <p>中指で眉頭の下のくぼみを頭の重みを使って約3秒押し、3本指で目頭から目のまわりを囲むようになでます。 ※6回繰り返します</p>	 <p>3本指で目の下の骨に沿って目頭からこめかみに向かって、つり目になるように引き上げます。 ※6回繰り返します</p>	 <p>4本指全体をフィットさせて目全体をこめかみに向かって引き上げます。 ※3回繰り返します</p>

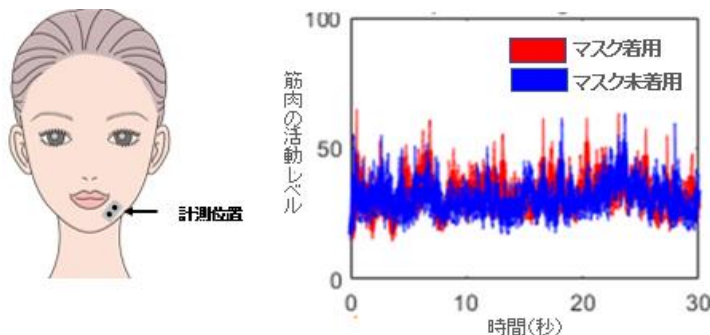
## マスクで隠れている今だからこそ、ほうれい線やたるみのケアを

マスクで肌の大部分が隠れている今だからこそ顔の下半分をケアをすることで、マスク着脱時も自信のある肌を目指しましょう。マスク生活になったことで、ほおや口まわりの「たるみが気になるようになった」「ほうれい線が目立つようになった」という声を聞きますが、実はマスク着用/未着用では、話をしている時の口の筋肉の活動は大きく変わりません※3。新生活様式でコミュニケーション自体が少なくなり、表情や発話の機会自体が減ったため、口もとを動かしていない※4 という自覚が強くなったことが考えられます。今こそほうれい線やたるみのケアを日々の生活に取り入れましょう。

※3 資生堂調査:2020年(11月17日~18日)WEB調査、18~69歳女(N=1,500)

※4 資生堂調査:2020年(11月17日~18日)WEB調査、18~69歳女(N=1,500)

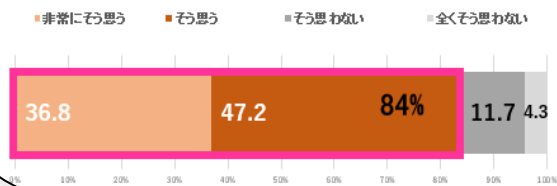
### マスク着用における、30秒話すことで関わる口角下制筋活動の測定結果



### マスク着用における生活者意識調査結果

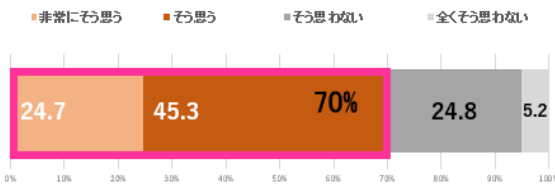
84%が「人と会うことが減った」と回答

Q.コロナ禍における生活様式についてお聞きます。人と「会うこと」は減りましたか？



70%が「人との会話が減った」と回答

Q.コロナ禍における生活様式についてお聞きます。人と「話すこと」は減りましたか？



## マスクに隠れた部分のたるみ・ほうれい線は、マッサージでケアをしましょう

目もとのマッサージと同様に、マッサージクリームを持っていないという人も、「クリーム」「美容液」をいつもより使用量をたっぷり取り、マッサージするようになじませれば、もっと効果的なお手入れに。

### 【ほお～あごのたるみ・むくみに効果的なマッサージ方法】

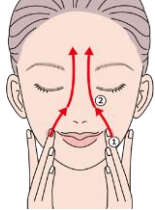

- ・使用アイテム:全顔使用のクリーム、美容液
- ・使用量:適正使用量の約2倍の量 ※指がすべりにくくなったらクリームを付けたしてください。

1.フェイスラインの下をすり上げる	2.フェイスラインの上をすり上げる	3.ほおを持ち上げる	4.ほおの横を持ち上げる
<p>親指の水かき部分をあご先に合わせ、親指であご先から耳の下に向かってフェイスラインの下(脂肪のつきやすいところ)をすり上げます。 ※6回繰り返します</p>	<p>3本指と親指でフェイスラインをはさみ、あご先から耳の前までフェイスラインの上をすり上げます。 ※6回繰り返します</p>	<p>ほおを3か所に分けて、①～③の順に、4本指でフェイスラインからほお骨の下のくぼみまで持ち上げます。 ※1か所を各3回繰り返します</p>	<p>4本指全体をフィットさせ、エラの部分からこめかみまで持ち上げます。 ※6回繰り返します</p>

【ほうれい線に効果的なマッサージ方法】

・使用アイテム: 全顔使用のクリーム、美容液

・使用量: 適正使用量の約2倍の量 ※指がすべりにくくなったらクリームを付けたしてください。

1.ほうれい線/小鼻の脇～眉間をすり上げる	2.ほお全体を引き上げる
 <p>中指で ①ほうれい線の終わりから小鼻に向かってすり上げます。 ②小鼻の脇から眉間に向かってすり上げます。 ※各6回繰り返します</p>	 <p>4本指をそろえて人差し指をほうれい線にあわせま す(ヤッホーの形)。ほうれい線を横に伸ばすようにし て、手のひらをほお全体にフィットさせ斜め上に向か って引き上げます。 ※6回繰り返します</p>

サイト「毎日、マスクといい関係」について

マスクが生活の必需品となった今、資生堂は、誰もがマスクのあるこれからの生活を健やかに生きるための美容やファッション、生活の知恵等のさまざまな情報をWEBサイト・店頭等発信しています。毎日のマスク生活をポジティブに明るく過ごせるよう、WEBサイト「毎日、マスクといい関係」特設サイトを開設し、生活者のマスクライフを応援します。なお、本リリース内容のコンテンツは12月2日(水)17:00より公開します。早速今夜から、マスク着用時にあなたの気持ちを伝えやすくするために、目もとケアをとり入れてみてはいかがでしょうか。

<https://www.shiseido.co.jp/sp/cms/onlineshop/campaign/i/withmask>



— 資生堂からのお願い —

スキンケアやメイクをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗淨済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。

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

目もとケアおすすめのアイテム		
アイクリーム(部分用クリーム)	アイマスク	目もと用クレンジング
<p>エリクシール ホワイト <u>エンリッチド リンクルホワイトクリーム</u> (医薬部外品) S 15g 7,040円 (税込) L 22g 9,460円 (税込) 全て参考小売価格</p> 	<p>SHISEIDO バイタルパーフェクション <u>UL ファーミング エクスプレス アイマスク</u> 医薬部外品 12包(24枚) 参考小売価格 8,800円 (税込)</p> 	<p>資生堂 <u>パーフェクトリムーバー(アイ&amp;リップ)</u> 120mL 希望小売価格 1,100円 (税込)</p> 
マッサージにおすすめのアイテム		
全顔用クリーム		
<p>アクアレーベル <u>バウンシングケア クリーム</u> (医薬部外品) 50g 参考小売価格 2,200円 (税込)</p> 	<p>クレド・ポー ボーテ <u>クレームヴォリュームザントS</u> (医薬部外品) 50g 参考小売価格 40,150円(税込)</p> 	<p>プリアール <u>リッチ美活クリーム</u> 40g 参考小売価格 4,950円 (税込)</p> 
全顔用美容液		
<p>エリクシール <u>デザインタイム美容液</u> 40mL 参考小売価格 4,950円 (税込)</p> 	<p>SHISEIDO フューチャーソリューション LX <u>レジェンダリーEN ルミナンス セラム</u> ム 30mL 希望小売価格 55,000円 (税込)</p> 	<p>純白専科 <u>すっぴん濃密ジェル</u> (医薬部外品) 100g オープンプライス 1,320円 (税込)</p> 