

クレール新聞

dainty esthetics

No.41
May

額のホームケア3ステップ

顔と同様に、加齢とともに額にもシワは刻まれています。原因は顔と同じで、紫外線のダメージや乾燥によって、額にもシワができやすくなります。また、加齢とともに筋肉が衰えたるみによるシワも現れます。



ステップ.1

まずはスキンケアの基本、**保湿**から始めましょう。特に額は面積が広く、骨格も高く盛り上がっているため、水分が蒸発して乾燥しがち。

まずはしっかりと額を潤すことから始めてください。普段おろそかにしがちな場所だからこそ、ちょっと気をつけて保湿してあげるだけでも効果が期待できます。

ステップ.2

定期的に**頭皮ケア**をしましょう。頭皮と額は繋がっていて、頭皮に弾力がなくてカチカチに固まっていると、額に負担がかかりシワの原因になると言われています。

毎日のシャンプーの際、手のひらを開いて両手の指の腹をしっかり当てながら、下から上へ向かってジグザグにマッサージしましょう。

髪を洗うというよりは、頭皮をほぐすイメージです。

頭皮のコリに悩んでいる方には、シャンプーにローズマリーの精油を1滴たらす方法もオススメ。アロマの効果で血液循環が促進され、弾力のある健やかな頭皮へと導いてくれるでしょう。

ステップ.3

顔の表情筋を鍛えましょう。顔には表情筋という筋肉が数十種ありますが、腕や足の筋肉と同じように、この表情筋が衰えてしまうとたるみが始まり、ハリが失われていきます。額の表情筋も、放っておくとどんどん衰えて、いつしか皮膚が下がってシワに…。

表情筋トレーニングはとっても簡単！ 思いっきり“変な顔”をするだけです。目を見開いたり、口を突きだしたり、色んなヘン顔をしてみてください。普段使わない筋肉を使うので、ホカホカに温まってきますよ。

編集・発行
クレール今月編集担当
橘 由美子

☎011-623-5151

www.de-clair.com

札幌市中央区南1条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!!

ご予約の前日にご確認
メールをお送り致します

お名前を入れて返送下さい。

お車でのご来店は近隣の
コインパークをご利用
下さい。駐車券ご提示で
500円まで負担します。

今月の「インディバフェイシャル」おすすめケア

『額(ひたい) + 眉 + こめかみ』ケアでリフトアップ!

頬のリフトアップも実は、額やこめかみをケアすると、さらに効果が上がります。

頭皮、額のたるみから、顔がたるむと言われていますが、インディバで額をほぐすと目元も、頬も全体的にリフトアップできる隠れ技!

眉のコリもつきすぎると盛り上り、まぶたも下がります。

そしてこめかみも、目の疲れが原因で固くなっている方が多く、これも、目尻が下がり、フェイスラインがたるむ原因に…。

「おでこ周り3点ケア」は若返りにはかせないケアです。



美肌につながる睡眠10か条

眠りについてはじめの3時間に最も美肌を作る成長ホルモンを分泌しています。
なのでこの3時間の眠りをどれだけ良質なものにしていくかで美肌効果が違ってきます。

深い眠りにつづくための十か条

- (1) 眠る数時間前にはPC、ケータイは避ける
- (2) 入浴してから1時間以内に就寝する
- (3) 眠る前にストレッチを行う
- (4) 就寝する3時間前には食事はすませる
- (5) 眠る前にラベンダーなどのアロマを嗅ぐ、もしくはティッシュに香りをつけて枕元におく
- (6) 昼間の活動を活発に行う
- (7) 部屋の明かりをしっかりと落とす
- (8) 深く深呼吸をして体全体をリラックスさせる
- (9) 犬、猫もいびきをかくので一緒に寝ない
- (10) 起きる時間、寝る時間を一定にする

簡単ですが、皆さん行えているようで行えていないのでは？

ちなみに良く聞く レム睡眠(浅い眠り) ノンレム睡眠(深い眠り) この二つの睡眠があるのは哺乳類だけらしいです。猫や犬は1日に10時間以上寝ているそうです。羨ましいですね。人間の睡眠は1日の中で限られてくるのでその睡眠をどれだけ良質にするかは美容だけでなく健康やこれからの人生の中でもすごく大切です。

もし、よく熟睡できないな〜という人は睡眠について少し意識をしてみてください。



長野マネージャー結婚式への道 part3

4月某日ついに私の挙式、披露宴が行われました。この日まで沢山の皆さんに助けられ、この日を迎える事が出来ました。途中、色々変更を出したりなど悩むこともありましたが。式が近くになるにつれ緊張、不安、ドキドキ、楽しみなど色々な気持ちを感じながら当日を迎えました。ただ、当日沢山の大好きな皆様の喜んでいただける顔を見ると今日まで頑張ってきてよかったと思えました。

これまで沢山のご協力下さった皆様たちのおかげでこんなにも素敵な結婚式を挙げる事が出来ました。

本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

3回にわたって私の結婚式への道、読んでいただいて有難うございました。今後よろしくお願ひいたします。



『京野菜は栄養価も豊富です』

京野菜(京都が産地)の野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含んでいる栄養価の高い野菜です。

代表的な京野菜は、「九条ネギ」「聖護院だいこん」「賀茂なす」「水菜」。通常の野菜に比べ、独特な形をしていますが、美味しい野菜です。ちょっと値段はしますが、その価値はあると思います。



スタッフ橘のちょっと一息、美味しいもの発見!

TAKU円山の姉妹店でもある「黒むぎ」さん。お蕎麦屋さんですが、店内ではジャズが流れていてスタイリッシュな雰囲気です。100%そば粉だけで作るこだわりの十割蕎麦。季節に合わせて北海道をはじめ、全国各地よりそば粉を厳選しているそうです。

メニューも20種類以上あってどれを食べようか毎回迷います!ランチは限定メニューが売り切れになってしまうくらい混み合う事も多いので早めに行くのがオススメです!

そば切り 黒むぎ

札幌市北区
北8条西4丁目20-1
パロンドールB1

TEL 011-737-5377

営業時間 11:00~23:30

定休日 日曜日

