

真冬のこの季節は紫外線量も少なく、気温・湿度ともに一年で最も低下する季節です。お肌の色は明るくなっていきますが、寒さで血行や代謝が滞り、お肌の乾燥を招きます。また、室内では暖房器具を使用することで快適に過ごせますが、お肌のうるおいはとても奪われやすい状態です。

乾燥が続くと、肌荒れ、くすみ、ハリがなくなるといった悩みにつながります。乾燥はすべての肌悩みの原因とも言えます。

過酷な環境からお肌を守る為に保湿とあわせてクリームを使いましょう。

また、この季節はどんな人でもお肌の血行が低下し、お肌の働きが鈍くなります。寒さによる血行不良や代謝低下による乾燥・肌荒れを予防するにはお肌の血行を促進するお手入れがおすすめです。



血行を促進するお肌のお手入れ方法とは？

お肌も体と同様に寒気にさらされることでぐんと冷えてしまいます。

冷えたお肌を効率よく温め、血行を促進する効果が得られるお手入れはマッサージ。

乾燥によりごわついたお肌や、血行不良によって凝り固まったお肌をマッサージでやさしくほぐします。マッサージによってほぐされたお肌は透明感が増して明るくなったり、血色がよくなったりと見た目にも変化を感じやすいです。

あわせて、入浴など全身を温めることもおすすめします。ゆっくりと時間をかけて湯船につかることで体の芯から温まり、お肌の血行促進効果が期待できます。

