

肌温低下は美容の大敵

肌温活で美肌力を底上げ!

住まいの快適レポート

いよいよ冬も本番、お肌は乾燥気味でメイク乗りも悪い。そんな悩みの一要因とされるのが体温や肌温の低下です。今年は肌温活で美人度アップ!

冬は気温と共に、肌の温度も低下。
血流が停滞し、乾燥や肌のバリア機能の衰えなどを
引き起こし外的な刺激を受けやすく美肌の大敵に。
肌温活で肌温アップが、美肌への近道です!

蒸しタオルで肌温アップ

洗顔はゴシゴシ洗わず、優しく。スキンケア後には、蒸しタオル(水で濡らして軽く絞ったタオルをレンジで1分ほど温める)を顔に乗せて適温を維持しましょう。



セルフマッサージで血行促進

耳のマッサージで顔全体の血行を促進。耳にはツボが集中しているので、耳をもんだり引っ張ったりするだけでも顔の肌温はアップ!

顔の筋肉を動かすフェイシャルマッサージで、肌冷えを解消しましょう。

①こぶしを握って、顎から耳に向かってフェイスラインに沿って持ち上げる。次に首に沿って、鎖骨の方へと押し下げる。

②こぶしを回転させるようにして頬骨をもみほぐす。



冷え性に悩まされている方の多くは、基礎体温が低いと考えられています。肌温同様に、健康を維持するのに重要な基礎体温を上げる温活も同時進行で実施を!

冷え対策グッズを活用

温活の第一歩は、まずは体を温めること。大切なのは下半身で特にお腹を温めるのが有効とされるので、腹巻きは必須!

下半身と同等に冷えのネックとなるのが、首・手首・足首。ストールや手首まで隠れる手袋、そしてアームウォーマーで3つの首の防寒を万全に。



体の中から温める生姜を摂取

体を温める食材として知られる生姜をふんだんに利用しましょう。だしに生姜スライスを加えた鍋料理は野菜もたっぷり取れて最適。また紅茶に蜂蜜と生姜汁を加えたドリンクもおすすめ。

オススメ商品
ルミシス

椅子に座って、ゆったりスキンケアもできるドレッサー



「ホテルライクなくつろぎを日常に」をコンセプトとしたエレガント・ドレッサー『ルミシス』。セミオープンタイプなら座るスペースと収納の両方を確保でき、ゆったりとスキンケアができます。



フェイスフルライト

縦に配置したLED照明により、影の出やすいあごの下や頬に影をつくりにくくします。明るく使いやすいミラーでお肌の状態をしっかりチェック!

商品のお問合せは...



(株) 新堀建材 トーヨー住器

〒259-1219 平塚市広川310-2
フリーダイヤル: 0800-888-4134
(通話料無料)

Tel: 0463-50-3751 Fax: 0463-50-3752
お得な情報・施工例は新堀建材で検索!

