



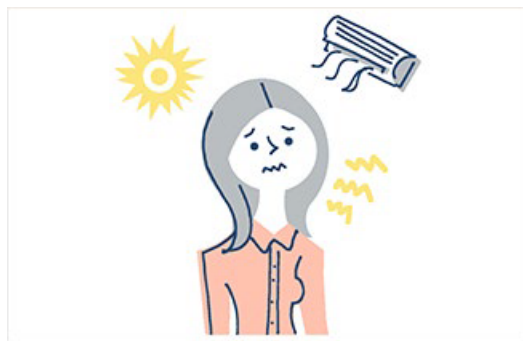
エリナ★ビューティーコラム vol.9 [2025.06.26改定]

「秋枯れ肌」という言葉をご存知でしょうか。強い紫外線など夏のダメージの影響が出て「くすみ」「ゴワゴワ」「カサカサ」などのトラブルを感じるお肌のことを指します。今回は、秋枯れ肌を解消してより厳しい冬を迎える準備のためのスキンケアをご紹介します。



秋枯れ肌の原因は？

夏の強い紫外線の影響やエアコンによる肌の乾燥に加え、急激な気温や湿度の低下や寒暖差による肌へのストレスなどが原因で、バリア機能が低下し、ターンオーバーが乱れてしまいます。これが、秋枯れ肌の原因となるのです。



秋枯れ肌解消スキンケア

原因が「バリア機能の低下」と「ターンオーバーの乱れ」ですので、これらを解消するにはまずは余分な角質を除去(角質ケア)して、しっかり保湿することが鍵となります。

この角質ケアができていないと、保湿しようとしてもきちんと浸透していきません。まずは、厚くなった角質を取り除いて、水分や栄養成分がよく行き届く状態にしておくことが重要です。

「フェーシャルスクラブクリーム」は、植物由来の微細なスクラブ成分をたっぷりと配合しているので、毎日の洗顔で余分な角質と毛穴の汚れを取り除いてくれます。



角質ケアの後は、保湿です。化粧水で潤いを満たし、乳液やクリームで適度な油分を与えてフタをすることはもちろんですが、秋は美容成分がぎゅっと凝縮された美容液のプラスワンのケアがおすすめです。

「GWSエッセンス」は、肌のハリと弾力をサポートするヒアルロン酸とコラーゲンの他に、8種類の美容成分配合で、しっとりとなめらかな肌へ導いてくれます。

冬の備えは秋のうちに。保湿力を高めるケアに注力しましょう。



秋の夜長のリラックスタイムに！

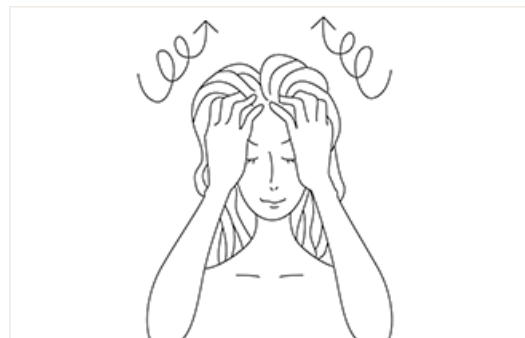
秋の夜長に読書するのもいいですね。最近では、読書もスマートフォンやタブレットで簡単にできる時代です。つい目を酷使してしまいがちですが、10月10日は「目の愛護デー」。これを機に、目のケアにも気を付けてみませんか。

目の周りの肌は薄くデリケート。目尻は皮脂を分泌する皮脂線が少なく、乾燥しやすくなっています。そんな構造であるにも関わらず、1分間に約20回のまばたきを繰り返したり、笑ったりしかめたりとよく動かす部分でもあるので、肌悩みがつきない、というわけです。

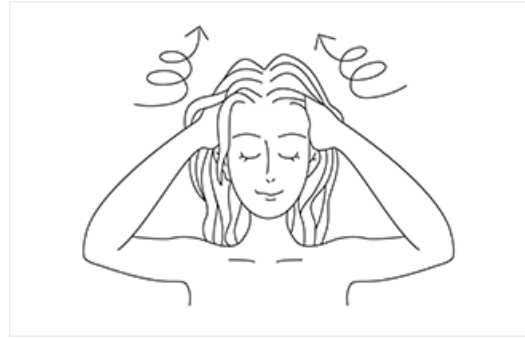


こんなときは、皮脂を補う「Jオイル」をなじませて目周りをマッサージしてみてもいかがでしょうか。また、目の疲れを感じたら自分でできるヘッドスパもおすすめ。今回は2種類ほどご紹介します。

- 1 指の腹を生え際において、つむじに向かって円を描くように10秒ほどかけて引き上げます。



- 2 耳上に手のひらをおき、目が吊り上がるくらいの力加減で円を描くようにしながら10秒ほどかけて引き上げます。



「ヘアリアクティブ」を地肌になじませてからすれば、抜け毛予防と発毛促進、育毛・養毛の頭皮ケアもできて一石二鳥です。秋の夜長を利用して、リラックスしながらプラスワンのお手入れをしてみてもいいかもしれません。