

# 秋の念入り美肌ケア

スポーツ・行楽の秋です。気持ちのいい秋晴れに、  
 戸外へ出かける機会も増えそう。空気も徐々に乾燥し  
 始めるこの時期こそ、正しい洗顔と食事で、美肌作りを。

## 美肌作りの第一歩。正しい 洗顔をおさらいしましょう!

秋の肌は、紫外線や汗などによる夏のダメージを引きずっています。加えて、徐々に空気が乾燥し始めて、肌の潤い不足は加速中。  
 冬を迎える前に、肌のバリア機能（角質層）を正常に回復させましょう。



やっではない洗顔

- 手でごしごし洗う
- 洗顔料を直接顔の上で泡立てる
- 熱めのお湯で洗う
- 入浴中のシャワーをそのまま顔に当てる
- タオルでごしごし拭き取る
- 1日何度も洗顔する

- 1 **手を洗う**  
 雑菌がついた手で洗顔は肌トラブルを引き起こす要因です。
- 2 **手の平で洗顔料をよく泡立てる**  
 きめの細かいふわふわ泡で、肌への刺激を最小限に抑えましょう。
- 3 **Tゾーンから優しく包みこむ**  
 皮脂の多いTゾーンから洗い、Uゾーンへ。くるくると円を描くように、汚れとなじませます。
- 4 **ぬるま湯で洗い流す**  
 熱いお湯は肌の乾燥を誘発。33~35度くらいのぬるま湯が適温です。額の生え際など洗い残しがないように、鏡でチェックを忘れずに。
- 5 **タオルで押さえるようにして水気を取る**  
 肌に負担をかけないように。ごしごし拭き取るのは禁物です。

## 秋の食材で、体の内側から整える

肌の細胞が生まれ変わるターンオーバーのリズムが乱れているとバリア機能も低下します。  
 そのため、バランスのよい食生活を心がけて、体の内側から美肌ケアを。



### 美肌にいい栄養素

ビタミンA	ビタミンB群	ビタミンC	ビタミンE	タンパク質	ミネラル
肌のバランスを整える	正しいターンオーバーを促す	コラーゲン生成をサポート	肌の老化を抑制	皮膚を形成する素	体内の代謝機能を正常に保つ
人参、ほうれん草、ブロッコリー	かぼちゃ、きのこ、じゃがいも、粟	さつまいも、山芋、青梗菜、柿	秋刀魚、鰹、ごんなん、豆類	鮭、鯖、里芋、落花生	ごぼう、れんこん、春菊、ハマグリ

## 男性の皆さん！肌のケアは女性がするものだと思いませんか？

男性も40・50代あたりから、肌の新陳代謝機能が若い頃と比べて著しく低下していきます。その為 皮膚がたるんでしまったり、シミ・しわが増えたり、乾燥からくる痒みや赤みがひかない！などトラブルが増えてきます。

さらに顔の表情筋も衰え、喜怒哀楽が出にくくなってしまいます。

肌のケアは若さの秘訣！ケアや予防をしっかりして、笑顔で冬を乗り切りましょう！

←裏面では過ごしやすい今こそおすすめ！「インプラス」リフォームをご紹介します！

## オーナーズ・ホーム筑後(松藤工務店)

福岡県みやま市高田町江浦町 542-101

営業時間 9時~18時 定休日 日曜日

TEL 0944-22-2296

E-mail t2.owners@alpha.ocn.ne.jp

HP <http://matsufuji-co.com>



オーナーズホーム筑後



# 冬場のお風呂。快適に過ごさせていますか？



- ・お風呂場と脱衣所との温度差が怖い
- ・カビ掃除が面倒
- ・お湯がすぐ冷めてしまう
- ・段差でつまずく
- ・床が滑る

こんな事ありませんか？

## そんな時は Panasonic の『リフォーム』がおすすめです！

お風呂リフォームをお考えの方へ

### Refoms



### Panasonic のシステムバスなら



あたためるアイディア  
暖房換気乾燥機と  
床暖房の予備暖房。

入るときあたたかい

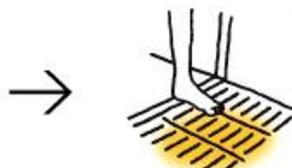


さまざまなアイディア  
床・壁・天井を  
まるごと断熱。

入っているときもあたたかい



お湯をはるとき、予備暖房ボタンをON。  
寒い日の一番風呂も苦になりません。



入った一歩目から  
床があたたかい。



あたたかから、  
ゆっくり洗えます。



ぬるめのお湯でしっかり、  
ゆったりあたたまる。

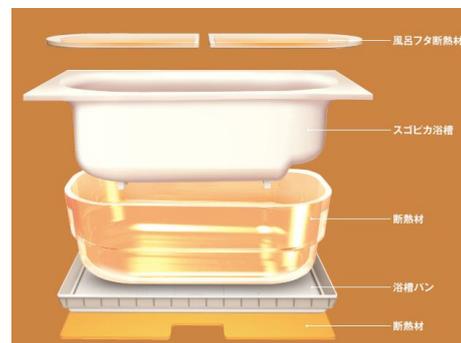
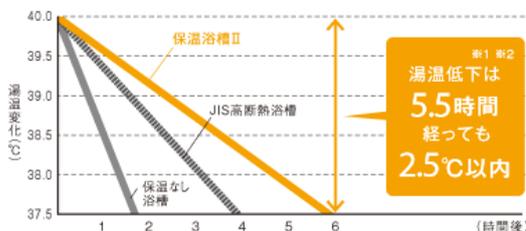
### ● 断熱材で包み込んだ、お湯が冷めにくい浴槽『保温浴槽Ⅱ』

湯温低下は5.5時間経っても2.5℃以内。

年間光熱費を約4,500円も節約。

浴槽内の湯温変化

光熱費比較



### ● その他にも、使いやすさ・動きやすさへの気配りを細部まで。



段差の少ない出入り口  
パッキンには水が流れ出ない工夫をしています。



足が滑りにくい床の凹凸  
微細な凹凸で、濡れた足でも滑りにくく。



浴槽内の滑り止め  
立つときや入浴時の姿勢を安定させます。



つかみやすい浴槽のフチ  
浴槽へ出入りする姿勢を安定させます。

『リフォーム』はいかがでしたか？気になった方はお気軽にお問い合わせください！