LISSAGE

美容家・石井美保さんと考える 毎日の“美肌貯金”のための洗顔・毛穴汚れケア

『洗顔は“落とすケア”、それ以外は“与えるケア”。“落とすケア”から見直して。』

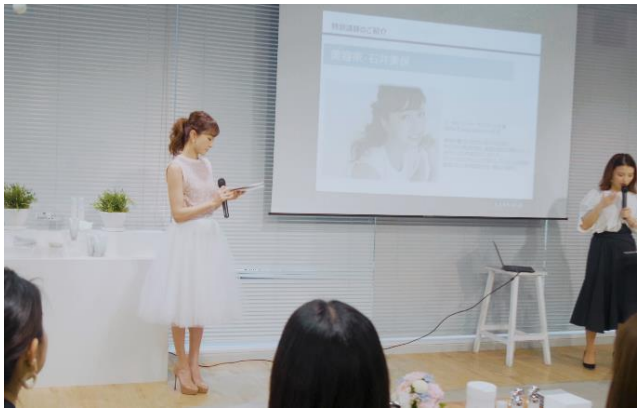
コラーゲン研究から生まれたスキンケアブランド リサージ

「素肌美メインテナンスセミナー」開催

仕事や家事で忙しい毎日のなかでも、かしこく、手を抜かずに、美しく輝いていたいという女性のためのブランド『リサージ』。気温が高くなる時期に特に気になる“素肌のベタつき”や“毛穴汚れ”の悩みに答えるべく、『リサージ』の商品群の洗顔・毛穴汚れに特化したアイテムを紹介しながら、石井さんがおすすめするスキンケア方法や、素肌を美しく保つことについて考える「素肌美メインテナンスセミナー」を開催しました。
特別講師として美容家・石井美保さんを迎え、普段実践しているスキンケア方法についてふれながら、石井さんが考える、“素肌美メインテナンス”のための洗顔方法と毛穴汚れケアについてお話を伺いました。

美容家・石井美保さん トークショー 「シンプルケアを積み重ねて、毎日の“美肌貯金”を」

スキンケアにたくさん時間をかけたり、使うアイテムを変えたりすることで、美肌を手に入れる努力をされている方は多いはず。
一方で洗顔となると、子どもの時からの習慣でなんとなく洗顔している人が多く、洗顔方法を習ったことがある人は少ないと思います。洗顔のような、シンプルなケアを積み重ねることで、毎日の“美肌貯金”を叶えられると思いますので、今日はわたし自身が実践し、日頃からお客様にお伝えしている洗顔方法をお話します。(石井さん)



LISSAGE

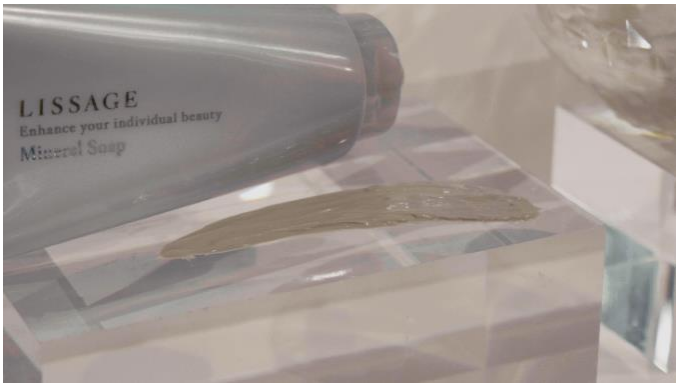
【石井美保さんが実践する、素肌美メインテナンスのための洗顔・毛穴汚れケア】

「洗顔は“落とすケア”、それ以外は“与えるケア”。与えることに一生懸命になっても“落とすケア”が正しくできていなければ、その後に使う化粧水のなじみが良くないことも。 洗顔は毎日続けられる、シンプルなケアです。毎日のお肌の『素肌美メインテナンス』の第一歩として“落とすケア”から見直してみてください。」（石井さん）

Point１：石井美保流 洗顔準備
毛穴の奥の皮脂をオフするために、肌をやわらかくし、毛穴を拡げて

バスルームで洗顔をするのであれば、湯気でバスルーム内がスチーム状態になっていますが、洗面台で洗顔している人はぜひホットタオルなどを使って顔にスチームを当てて毛穴を開かせてから洗顔しましょう。ホットタオルは熱々にしすぎないように気をつけてください。また、タオルを顔に直接当てるのではなく、タオルから出ている蒸気が顔に当たる程度、顔から離して使うのがポイントです。(石井さん)

Point２：石井美保流 泡立て方
スポンジやネットを使って作る、濃密もっちり泡



『リサージ』のミネラルソープは、モロッコ産天然クレイ*配合の泡が、肌の汚れを吸着してくれます。泡立てて使用する場合は、泡の量や弾力が不十分だと汚れが落ちにくいので要注意です。手だけで泡立てるのにはテクニックが必要。泡立てるのが苦手な人は泡立てネットやスポンジを使いましょう。泡の量の目安はレモン1個分くらい。弾力のあるモコモコの泡で洗うのが鉄則です。このミネラルソープは、ねっとりとしたテクスチャが特徴的で、泡立てずに“パック洗顔”としても使用できるそうですが、スポンジなどを使うと簡単に濃密でもっちりとした理想的な泡を作ることができました。顔の上で泡立てようとしたり、泡が少量なまま顔の上でこすったりしてしまう人がいますが、摩擦が起きて、肌への刺激になってしまうので避けてくださいね。(石井さん)

*洗浄成分

Point3：石井美保流 洗い方
小鼻まわりの“くるくる洗い”はNG！大きく円を描くようなイメージで優しい手付きで

わたしは洗顔の時はとにかく肌への刺激が少なくなることを心がけています。小鼻まわりの汚れが気になってクルクル・グリグリ細かく手を動かして洗う人がいますが、小刻みな動きはNG。一部の皮膚を固くする原因になってしまいます。一般的には皮脂の多いおでこや鼻から泡をのせ、手の平で泡の弾力を感じながら手を大きく動かして泡表面に汚れを吸着させるイメージで優しく洗いましょう。(石井さん)

Point４：石井美保流 すすぎ方と適温
シャワーでの洗い流しはNG！ぬるめのお湯を肌にあてるイメージで、30回以上のすすぎを

洗顔料をシャワーで洗い流している人が少なくないということですが、それも肌への刺激になるのでNGです。肌への負担をなるべく少なくするには、手ですくったぬるま湯を顔にあてるだけ。耳の前など顔の側面の泡を洗い流したい時は顔を横に傾けてすすぎましょう。回数の目安は最低30回。洗い残しがあるとその部分に吹き出物ができたり肌が凸凹したりしてしまうので、すすぎ残しがないか必ずチェックします。こめかみやあごの裏、髪の生え際は特に注意してください。「ぬるま湯」と聞くと入浴時にちょっとぬるいかな、くらいの温度だと思っている人がいますが、その温度では顔には熱すぎます。体にかかったら「ちょっと冷たいな」と感じる30℃くらいのぬるま湯がベストです。 (石井さん)

Point５：石井美保流 拭き取り方
タオルは肌にあてるだけ。顔専用のタオルを用意するのがベスト

私はタオルにこだわり、肌触りのよい顔専用タオルを用意しています。そうすることで所作が丁寧になり、雑に拭き取ることが減ると思います。タオルでゴシゴシ拭くのではなく、肌あたりの良いタオルを優しく顔に当てて水分を吸わせるだけで大丈夫です。旅行先によってはタオルを持参することも少なくありません。またアイメイクなどのちょっとした汚れが残ってしまった時、タオルの角で拭き取る人がいますが、そんな時は綿棒にポイントメイクリムーバーを付けて優しく汚れを拭き取りましょう。(石井さん)

LISSAGE

【実は乾燥肌？オイリー肌だと思っていても、肌を守ろうと皮脂を過剰分泌しているだけかも】

「“皮脂が多いからオイリー肌”だと思っている人がいますが、実は、洗いすぎで必要な皮脂を落としすぎてしまうと日中肌を守ろうとして皮脂が過剰分泌している“乾燥肌タイプ”の人が意外に多いです。なので、まずは自分の肌質をしっかり把握しましょう。洗顔後すぐに皮脂が出てきてベタつきを感じる人はオイリー肌タイプですが、それ以外の人は乾燥肌タイプですので、洗いすぎには注意です。また、肌タイプにあった洗顔料を選ぶことも大切。肌の状態に合わせて使うアイテムを選べるようになったら上級者ですね。」（石井さん）

【講師紹介】

■美容家・石井美保さん　プロフィール

トータルビューティーサロンRiche主催
Riche Eyelist Academy主宰
麻布十番でまつげサロンを14年経営し、アイリストの育成の傍ら、豊富な美容知識を生かしたメイクレッスンや美容カウンセリング、パーソナルコンサルティングを行う。エイジレスな美貌と底なしのコスメの知識を持ち、幅広く活躍中。

【商品詳細】

■リサージ　ミネラルソープ

125g　2,300円（税抜）

濃密泡で　毛穴すっきりつるつる肌に洗い上げる　天然クレイ*ソープ。
＊モロッコ産天然クレイ配合（洗浄成分）

●素早く泡立ち、汚れをしっかり落とすのにつっぱらず、つるつるの肌に洗い上げます。
●モロッコ産天然クレイ(洗浄成分配合)。濃密泡でうるおいを守りながら余分な皮脂や毛穴の奥の汚れまで吸着してすっきり落とします。
●くすみの要因となる毛穴の奥の汚れや古い角質をおだやかに取り去り、明るい肌へ導きます。
●無香料

LISSAGE

■リサージ　ディープクリーンパウダーa

0.4g×30個　2,500円（税抜）

毛穴の汚れや角栓　古い角質すっきり
うるおい守りつるつる肌に洗い上げる　酵素*洗顔パウダー。

*プロテアーゼ、リパーゼ（洗浄成分）

●きめ細かい泡がさっとたち、毛穴汚れや余分な皮脂、古い角質を取りのぞきます。
●うるおいを守りながら、透明感あふれるつるつるな肌に洗い上げます。
●洗顔後に使う化粧水などが浸透しやすいなめらかな肌状態に整えます。
●無香料、無着色、弱酸性。

■リサージ　ディープクリーンローションa

90mL　3,500円（税抜）「医薬部外品」

毛穴の黒ずみ汚れや角栓、古い角質をからめとり
肌をキュッとひきしめながらなめらかに整える
毛穴・角質ケアローション。

●適度なひんやり感で　肌をすっきりとひきしめます。
●うるおいを保ちながら　キメ細かい肌を持続させます。
●無香料。
●承認効能「肌あれ、あれ性」。