

# クレンジングの意義

お肌のお手入れの 80%はクレンジングと洗顔にあるといわれています。

お肌の生理機能に悪影響を与えるメイクアップ料を完璧に除去するクレンジング剤選びと、使用方法はとても大切なことです。

しかし、使用しているメイクアップ料(ファンデーション)でクレンジング剤を選ばなければいけない事は以外と知られていません。間違いだらけ(自己流)のお手入れで、お肌が傷んでいませんか？正しい知識を身につけ、正しいお手入れ方法で透明感のある素肌美を取り戻しましょう。基本をしっかり学び貴女自身が貴女のためのエステティシャンになってほしいと願っています。

## 〈クレンジング剤の選択〉

～肌の生理機能に悪影響を与えるメイクアップ料を完璧に除去するクレンジング剤を選ぶ～

正しいクレンジング剤の選び方			
クレンジングの種類	使用ファンデーション	肌状態	特徴
クレンジングクリーム	リキッド クリームファンデーション ツウウェイケーキ	健康な肌	密着させて汚れを落とす
クレンジングオイル	ポイントメイク パウダー・フェイスパウダー 水溶性 2 層式ファンデーション	敏感な肌	浮き上がらせて汚れを落とす

※ジェルタイプ: 厚化粧の方に適する。脱脂力が強く負担がかかる。

※乳液タイプ: 水分を多く含んでいるため、油溶性の汚れが落ちない。

## ポイント

### 1 使用ファンデーションの種類に応じて選ぶ。

**なぜ？**メイクアップ料がきれいに落ちるか落ちないかはクレンジング剤との相性があるため

### 2 乳化タイプで洗い流しタイプを選ぶ。

(ふきとるタイプは肌に負担がかかる。磨耗の原因)

**なぜ？**乳化することにより汚れ<メイクアップ料>が皮膚から離れるため

### 3 なるべく 12 時間以内に落とす

**なぜ？**長時間のメイクはお肌に負担がかかるため

### 4 油性の汚れは油性のクレンジングで落とす。ダブル洗顔が基本

なぜ？ クレンジング+洗顔の1本で済ませるタイプは汚れが落ちにくいから

1



綿棒の片方だけにコットンを巻きつけ、少し太めにする。  
2本とも巻く。コットンを4枚に割り、縦半分に折る。

2



クレンジングオイルを少量ずつ、コットンの真ん中、綿棒の片側(コットンを巻いた方)に染み込ませる。この時たくさんつけすぎないように、手の平でしごいておく。

3



上アイラインを外側から内側に向かってまつげと同じ方向に回転しながらとる。下アイラインを同じようにとる。

4



コットン1枚を目の下におき、まつげをのせて上から綿棒でマスカラを落とす。そのコットンを上まぶたにのせて下からもマスカラを落とす。

5



コットンを指にはさみ、鼻横、まぶたを軽く抑えてオイルを馴染ませる。その後、鼻の横、まぶた(下から)を内側から外側に向かってまっすぐ拭き取る。

6



アイシャドウが終わったら、眉にクレンジングオイルを馴染ませ、眉頭から眉尻まで拭き取る。

7



口角を抑え、片方ずつリップカラーを外側から内側に中指と薬指で挟むように拭き取る。シワの間も抑えながら拭き取る。

8



クレンジング料を手の平でよく温め、こねて、顎→頬→口の周り→目の周り→額→顎裏という順番に塗布する。

9



中指・薬指を揃え、指腹でクルクルと皮膚をこすらないようにゆっくりクレンジングする。手を洗ってから手に水を取って顔に塗布しクレンジング料を乳化する。その後、顔をこすらないようにすすぐ。

## すすぐ時のポイント

- 1 熱いお湯や冷たい水は使用せず必ずぬるま湯(32℃)を使用する。

**なぜ熱いお湯はだめ？** 顔が赤くなったり、乾燥、かさつきなどのトラブルがおこるため

**なぜ冷たい水はだめ？** 皮脂汚れが落ちにくい為、脂焼け、くすみ、化粧崩れの原因になる

**なぜ 32℃が良いの？** 皮膚の温度と同じため、お肌への負担がない

- 2 肌をこすったりたたいたりしない(20 回くらいすすぐ)
- 3 ティッシュ、コットン、ガーゼを使ってのふき取りをしない(摩擦する)

## 洗顔の重要性

基本的にはクレンジングと同様、洗顔剤の選び方と正しい使用方法を身につけることが重要です。洗顔剤には石けん、洗顔クリーム、液体洗顔料など各種ありますが、肌に残留し負担をかける合成界面活性剤の入っていない添加物の少ない物を選びましょう。皮膚トラブルの一番の原因は肌に残留した汚れや界面活性剤なのです。

また、皮膚科では洗顔剤として石けんが使用されています。敏感肌、アトピーの人は特に石けんがおすすめです。このようなことを考えると洗顔剤としては石けんが最も適していると言えます。

### <洗顔剤の種類と特徴>

種類	特徴
石けん	皮膚刺激が少なく泡がマイルドで泡切れが良い 弱酸性・弱アルカリ性タイプがある
洗顔クリーム	界面活性剤を大量に使用し、皮膚トラブルが起こりやすく泡切れが悪い

### <洗顔剤の選択のポイント>

- 1 洗っていて肌になじみが良く、こすらなくても汚れを落とせるものを選ぶこと
- 2 キメ細やかな泡と洗い心地の良いものを選ぶこと  
なぜ？ 泡が汚れを包み、肌を傷めないため
- 3 特に皮膚が薄い人、敏感肌の方はスクラブが入っていないものを選ぶこと  
なぜ？ スクラブ入りは角質層を傷めやすいため

## ＜洗顔のポイント＞

- 1 朝も必ず洗顔剤で洗顔すること(新陳代謝が良くなり、化粧くずれが少ない)

なぜ？ 寝ている間に汗・皮脂が分泌され、その後、酸化や腐敗が起こり、トラブルの原因になるため

- 2 洗いすぎに注意すること( 1 日に 2 回程度)

なぜ？ 洗いすぎはお肌を乾燥させ老化を促進するため

- 3 水だけの洗顔はしないこと

なぜ水だけではだめ？ 汚れが落ちないため。化粧くずれが 80%

なぜ熱いお湯はだめ？ 肌が乾燥するため

- 4 肌が脂っぽい人はぬるま湯で洗顔した後、冷たい水で肌をひきしめること

なぜ？ 毛細血管が伸縮し、皮脂の分泌が抑えられるため

- 5 肌が摩耗するため、ブラシ、スポンジ等を使って洗顔しないこと

- 6 肌が摩耗するため、顔の上で泡を立てない、ゴシゴシしないこと(必ず泡で洗うこと)

## ＜石けんの種類と特徴＞

種類	特徴
----	----


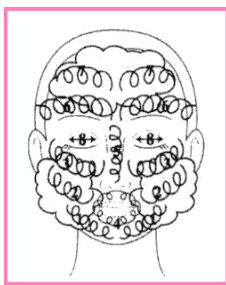
弱酸性石けん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肌への刺激は少ないが汚れが落としにくい (汚れが蓄積されるケースが多い)</li> <li>・肌を甘やかしてしまう (弱酸性に戻る力が失われる)</li> </ul>
弱アルカリ性石けん	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗浄力が強く汚れをしっかりと落とす</li> <li>・老化した角片(アカ)を取り除き(くすみの除去)、肌の柔らかかみを増してツルツルにさせるといふプラスの作用がある</li> <li>・新しい皮脂の分泌を促し、肌を活性化させる</li> </ul>

※お肌にはアルカリ中和能といってアルカリ性にお肌が傾いても再び、元の弱酸性に戻る力があります

### < 泡の種類と特徴 >

種類	特徴
キメの大きい泡	脱脂力が強い(汗・皮脂・アカなどの汚れを落とす) 朝の洗顔に適する
キメの小さい泡 (クリームみたいな泡)	汚れの落ちが良い(メイクアップ料の細かい汚れを落とす) 夕方方の洗顔に適する

※濃度が濃い泡での洗顔は吹き出物やトラブルの原因になるので、お湯を加えて調整しましょう

	
<p>手と石鹸をぬるま湯でぬらし、石鹸をとって、ぬるま湯を足しながら大きな泡を立ててからホイップ状に細かくする。</p>	<p>全体に泡を均一にのせ、中指・薬指を揃え、指腹でクルクルと泡を転がすように、こすらず洗顔する。その後こすらないようによくすすぐ。乾いたタオルで水分をこすらないように拭き取る。</p>

### < すすぐ時のポイント >

- 冷たい水は使用せず必ずぬるま湯( 32 ~ 34 °C)を使用すること(人肌の温度)**

**なぜ熱いお湯はだめ?** 顔が赤くなったり、乾燥、カサつきなどのトラブルがおこるため

**なぜ冷たい水はだめ?** 汚れ<特に皮脂>が落ちにくいいため、脂焼け、くすみ、化粧崩れの原因になる

**なぜぬるま湯が良いの?** 皮膚の温度と同じため、お肌への負担がない
- 肌をこすったりたたいたりしない(20 回くらいすすぐ)**

**なぜ?** 乱暴にお手入れをしてしまうと皮膚の組織が壊れたり、はがれたり、キメが摩耗したりし、皮膚がボロボロになるため

### 3 フェイスライン、生え際も泡が残らないようによくすすぐこと

## <ふじ子先生のワンポイントアドバイス>

「クレンジング」はファンデーション(メイク)を落とす為、そして、「洗顔」は分泌した排泄物を除去し、汚れを落とす為に行います。この明確な違いを是非、認識していただきたいと思います。特に若い方、お忙しい方の手抜き洗顔は要注意ですよ。間違った美容法を続けていると 10～20 年後のお肌は恐ろしいことになります。イメージやCMに惑わされず、「正しい知識」を持って選び、「正しい物」を使うことが大事なのです。洗顔剤の選び方、泡の立て方、洗顔の方法から水温、すすぎ方をマスターし、「素肌美人」を目指してください！

## 保湿・保護の重要性

お肌のお手入れの基本は「クレンジング」「洗顔」ですが、汚れを取り除いた後の「保湿・保護」もとても重要です。敏感肌、ニキビ肌、摩耗肌、毛穴が目立つ肌、様々な状態の方がいらっしゃいます。大切なのは今、自分の肌がどんな状態なのかしっかりチェックし(「敏感肌」「トラブル肌」になった原因を知る)、異常を感じた時にそれに合った正しいケアをすることです。乾燥している肌は細胞間の脂質が不足している為、皮膚透過が早く、刺激が起こりやすくなっています。これは、水分の吸収が著しく、水分の透過を促進させる為、しみたり、痒みを伴ったり、ピリピリ感を感じる状態のことです。そうならないために肌にとっては「保湿・保護」が大切なのです。

きめが整っている 健康な肌	さまざまなトラブル肌		
	毛穴が目立つ肌	弾性のないしわ	たるんでいる肌
			

### 化粧水のお手入れのポイント

コットン等は使用せず、手の平に適量とり必ず温め、アゴから額に向かって均一に抑えるように塗布します(2～3回少しずつ繰り返す)。その場合、パッティングはしないこと。

#### なぜ、コットンはダメなの？

コットンは吸水性があるため、コットンを使用して補給しても肌になじみにくい上、肌に繊維が残るため。

#### なぜ、手で温めてからなの？

ローションが肌の温度に近づき、肌に馴染みやすくなるため。

## なぜ、パッティングはダメなの？

パッティングは肌に負担がかかり、さらにコットンで摩擦されるので肌が摩擦するため。

## なぜ、少しずつ繰り返すの？

ローションは肌に急激に吸収しにくいいため、少しずつ肌に馴染ませるほうが効果的であるため（ローションは 3 度づけ）

## 美容液・クリームのお手入れのポイント

ポイント付け、点付けはせず、手の平で一度温め、気になる箇所に指腹で先に塗布し、全体に手の平で落としこむような感じで塗布していきます。メイク前の化粧水、クリーム等の塗布の仕方では化粧くずれがなくなります。

## 化粧品を塗布するポイント

化粧品を塗布する時、化粧品を肌と近い温度に温める事で肌に馴染みやすくなります。そこで塗布はアゴから額に向かって均一に押さえるように塗布します。

お肌のお手入れの時に使用する指は中指・薬指が中心となります。その理由は五指の中でこの指が一番均等に圧がかかり、圧がソフトで皮膚へのストレスが一番かからないからです。

## 化粧品の使い方のポイント

肌に合った(その時の肌の状態、肌質に合った)化粧品の使い方をすることが大切です。

## 化粧品を選ぶポイント

- ①自分の肌に合う物
- ②信頼できるメーカーのものを選ぶこと
- ③天然・植物成分でも安心しないこと

## <無添加化粧品の真実>

「無添加」=「化学物質がゼロ」ではありません。

今までは、化粧品の成分 8,000 種類のうち 103 種類の成分を使わなければ、無添加でしたが、2001 年4月から化粧品は全成分表示制になりました。食品と違って、化学物質なしに存在できないのが化粧品です。自然成分のように思えるものの中にも化学物質で抽出されたものがあります。惑わされないようにしましょう。

より安全なもの、その人に合ったもの、その人に合った使い方を提案していくのが専門家の仕事です。

「活性酵素病」とは…

現在、医学で分かる範囲の病気の原因のほとんどは、活性酵素が原因であると言われていま  
す。肌においても同様に、シミ・シワ・ニキビ・アレルギー等も活性酵素が原因していると言われて  
います。活性酵素は、過剰な紫外線、粗悪な化粧品、連続的な炎症、刺激の他、細胞組織に過  
剰なストレスが加わる事で発生してしまいます。

## 「シミやくすみに悩まされたくなければ化粧下地を使いましょう」

### なぜ必要なのか？

化粧下地の役目は皮膚とメイクアップ化粧品とを遮断することです。ほとんどのファンデーショ  
ンなどメイクアップ化粧品に使われている鉱物系の色素はプラスイオンなのに対して、人間の皮  
膚はマイナスイオンを帯びており、プラスとマイナスで引き合い色素が皮膚の毛穴の中に入り込  
みます。それがシミやくすみの原因になるのです。

※異なるメーカーの化粧品や異なるブランドの化粧品等の同時使用はそれぞれの持つ機能を同  
時にしかも効果的に引き出す事は難しく、良い結果は期待できません。

### <化粧下地の効果>

	化粧下地使用の肌	化粧下地未使用の肌
	(下地塗布後) 肌がふっくらキメが整い、外界から の刺激にも負けにくくなります。	(素肌／基礎化粧品は使用) 紫外線や乾燥の直撃に合い、肌荒れ などの原因をつくってしまいます。
ファンデーション塗布後	ファンデーションがぴったりと密着 するため皮溝にはいりにくく、化粧 くずれがしにくくなります。	ファンデーションの密着度が悪いため 何回も塗布し、厚塗りや化粧くずれ、 皮膚呼吸の妨げになります。
クレンジング＋洗顔後	皮膚の上に1クッションあり、直接 ファンデーションがついていない ので軽いクレンジング＋洗顔で も、しっかりすっきり落ちます。	ファンデーションの色素が残留してい るため、キメの間や毛穴の汚れがな かなか取れず、トラブルの原因にな ります。



## <ふじ子先生のワンポイントアドバイス>

基本中の基本は自分の肌状態を知ることです。それには、専門店でのコンピュータ肌診断をおすすめします。当店に来客されるお客様の99%の方が思い込みの肌認識をし、間違ったお手入れ方法を行い、自分自身で「敏感肌」「トラブル肌」を作っています。自分の肌状態を知り、正しいお手入れ方法を学び、自分の肌に合ったケアを行う事で「確実な結果」が出ております。今日から正しいお手入れをし、一日も早く美しい素肌を手に入れて下さい。

## 「素肌美人になるために」

ご自分に合ったエステ、化粧品でお肌をストレスから守り、トラブルのない肌へ導くことで健康的な肌が持続できます。科学的なデータに裏付けされた最新の情報を得、今のお肌に合った適切な施術をこの機会に一度は体験されるのもいいかと思えます。

### 美しい素肌作りのために・・・

お肌を正常な状態に戻す方法として、マッサージ・パックの集中トリートメントがあります。(マッサージ剤、パック剤、吸収をよくする為の塗布は毛穴に逆らって行います)

- ・ 自宅でマッサージを行う場合は、**手の動き・圧力・スピード**に注意が必要です。まずは、指導を受けましょう。(塗布したマッサージ剤は完璧に乳化させます)
- ・ 肌タイプにより、**クリーム・オイルタイプ**などがあります。(状態を把握すること)トラブル肌や肌質に合わないマッサージはお肌にとってストレスになります。
- ・ パックも肌の状態により選んでもらい、なるべく**洗い流すタイプ**がよいでしょう。パック剤は塗布する際、スムーズに毛穴に逆らって均一の厚さに塗布し、毛穴や汗腺を密封することで生理機能を正常化させ、理想的な肌に整えます。
- ・ お手入れの効果を確実に上げるためには、肌をキメ細かく分析し、現在の肌に最適な**化粧品の選択とお手入れ方法、食生活のアドバイス**を定期的に受けたほうがよいでしょう。
- ・ カウンセリングとスキンチェックを行ったら、**サロンケアとホームケア**を連動し、身体の健康管理と肌の健康管理と行い、いつまでも健康で美しい素肌作りをめざしましょう。

※ 皮膚はケラチン蛋白質で水を含むと軟らかくなり角質が壊れやすくなり、摩擦しやすくなります。(ぬれている時は敏感)

### 自宅で簡単にできるパック！

ローションパックは目的によって化粧水は使いわける

#### <ローションタイプの例>

- ・ 炎症をおさえるためのもの
- ・ 保湿のためのもの


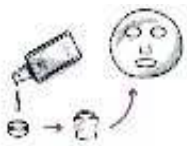




## <こんな時におすすめ>

- ・ 日焼け後、お肌がほてっている時
- ・ 冷房・暖房などでお肌が乾燥している時
- ・ 紫外線によってお肌がダメージを受けた時
- ・ 肌荒れが気になる時
- ・ メイクのノリが悪くなった時
- ・ 旅行時のスペシャルケアとして

<パック時間> 10～15分

<パック方法> コットン又はマスクシートに化粧水をたっぷり含ませ、お顔全体を覆うようにパックする。

## マスクシートを使ったローションパック

1	2	3	4
			
洗顔後すぐにローションをお肌に塗布します	シートにローションを含ませると、シートがだんだん開いていきます	シートを顔にのせ、10～15分待ちます	マスクシートをはがし、その後普段どおりにお肌をととのえます
 <p>ローション使用前</p>		 <p>ローション使用1ヵ月後 乾燥した状態から水分を与えることにより きめがはっきりし健康な状態に近づいています</p>	

## プロが行うカウンセリング

- ・ お客様の来店目的を知ること(肌改善目的、リラクゼーション目的など)
- ・ お客様一人一人の状態に合ったお手入れやアドバイスを行うこと
- ・ 化粧品とお手入れだけでトラブルの改善にならない自分自身が肌を改善しようとする自覚をもつことが大事であること(肌の改善はお客様自身の意識改革)
- ・ 化粧品は皮膚の機能を正常にする為の補助剤であって薬ではないことを認識してもらうこと

肌に対して悪影響を与える問題点を排除し、間違ったお手入れをやめる。

間違ったお手入れとは？

例

- ・ 下地をしないでメイクをしている。

毛穴をふさぐような厚いメイクは活発な新陳代謝を阻害し健康な肌を保てなくなる原因ともなります。

- ・ 肌に合わないクレンジング料の使用
- ・ クレンジングを行うまでの時間経過が長い
- ・ パッティングを行って化粧品を使用している

### <ふじ子先生のワンポイントアドバイス>

「美しく輝いたお肌」はあなたにきっと自信をプレゼントし、その自信に満ちあふれた笑顔は幸せへの扉になるでしょう。ステキなお肌は身も心も美しくしてくれます。

ぜひ、貴女ご自身に「美」を投資なされて下さい。