

# 洗顔

## 取扱説明書

改訂版

品番: AITN-016

保管用



2022年11月10日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 朝こそ洗顔料で洗うこと！

## ポイント ▶ 朝の洗顔がとっても重要！

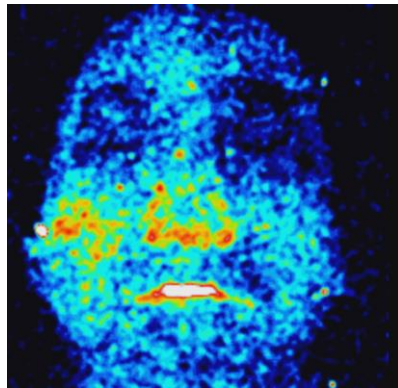
「夜洗ったから大丈夫」「乾燥しやすくなる」などと考えて朝は洗顔料を使わない人も多くいます。

ところが朝、洗顔料を使って洗わないと、肌が**ダメージ**を負ってしまう可能性があるのです！

## おもしろ実験！肌を起こる悲劇とは？

ディレクターが自ら挑戦！朝、顔の半分を洗顔料で洗顔し、もう片方は水で洗い流すだけにして、一日を過ごして変化を観察。夜、特殊な機材で撮影を行うと…。

水だけで洗った顔の方が**赤く**見えています。



実は、これが肌がダメージを負った可能性を示す証拠。

**赤い**部分は「酸化」したことを示しているのです。

ふだん肌の表面を守ってくれている「**皮脂**」は、時間がたつと**酸化**してしまいます。

皮脂が酸化すると、肌の細胞も酸化。

そのダメージが、**ニキビや炎症**、**シミやシワ**を引き起こす原因にもなってしまいます。

皮脂が**酸化**するまでの時間は早ければ**6時間**。

だから、**朝こそ洗顔料で洗顔**をすることが重要なのです！

# “バキューム泡” で洗うこと!

## ポイント ▶ 知られざる 泡の実力!

きめ細かい泡を使うと

**汚れをばっちり落とす** & **うるおいを保つ**

効果が期待できるんです。

## 洗顔料メーカーで発見! “バキューム泡” の力

研究員の皆さんは、洗顔料の試験を行うため、一日に何度も**繰り返し洗顔**することもあります。その洗顔の様子を見せていただくと、非常にきめ細かく泡立てていました。

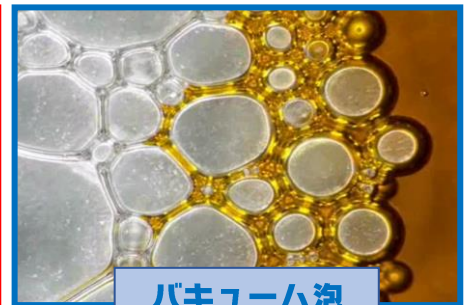
きめ細かな泡は、触れただけで油汚れを吸収し、洗浄してくれます。

名付けて

**“バキューム泡”!**



粗い泡



バキューム泡

## 汚れ落ちだけじゃない! うるおい保つうれしい効果

“バキューム泡” にはもう一つ、うれしい効果があります。



泡がモコモコなので直接肌に触れることなく洗えて、ゴシゴシ洗いで肌を傷つけることはありません。その結果、**肌の水分量を保ちやすくなる**んです。

# “ぬるま水”ですすぐこと！

## ポイント ▶ 「ぬるま湯」って、いったい何度？

洗顔料の説明書きなどに「**ぬるま湯**ですすぐ」と書かれていることがありますが、洗顔にオススメの温度は一般的に想像されるよりも**かなり低い温度**なのです！

## 美容部員は知っていた!? 洗顔に最適なぬるま湯の温度

一般の方12人に「ぬるま湯」を作っていただくと、  
その平均温度は**36.6℃**。  
一方、都内の人気コスメショップの美容部員9人の方に  
ぬるま湯を作っていただくと、平均**32.2℃**。なんと**4℃も低い!**  
体温よりも低い温度の

いわば**ぬるま水**がオススメだということです。



## ポイント ▶ 温度の目安は**32~34℃**！ 高すぎ×低すぎ×

### 高すぎる温度

肌にとって必要な皮脂まで洗い流してしまうため、肌の乾燥につながります。

### 低すぎる温度

冷たい水は“毛穴が締まる”というイメージがありますが、毛穴が締まるのは一時的な効果。皮膚の温度が下がることで細胞同士の結合がゆるみ乾燥につながるという研究もあります。



## 超簡単！“きめ細かい泡の作り方”

### ☁️。バキューム泡 泡立てのポイント

- ①手を洗って汚れを落とす
  - ②受ける方の手を**少しくぼませ**、適量の洗顔料をとる
  - ③ゴシゴシこすり、ある程度泡を立てる
  - ④**円を描くように動か**し、周りの空気を混ぜ込む
  - ⑤1分30秒～2分程度でフワフワの泡のできあがり！
- ☆いい泡の目安は**ひっくり返しても手から落ちない状態**



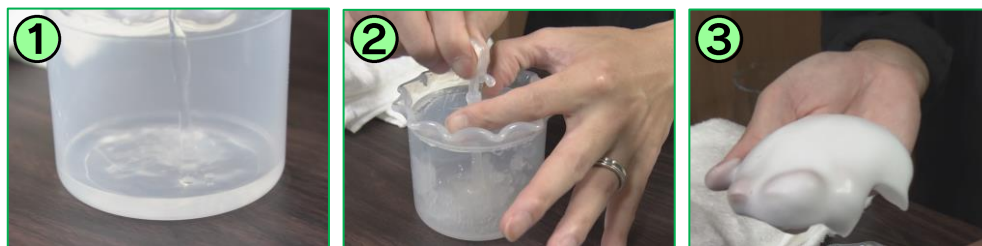
### ☁️。泡立てネット”を使った泡立てのポイント

- ①ネットを水に浸し、くぼませた手のひらに乗せ、洗顔料をつける
- ②**両手を少し離して空間を作り**、ネットをこすり合わせる
- ③30秒ほどでフワフワの泡のできあがり！



### ☁️。“泡立てポンプ”を使った泡立てのポイント

- ①適量の洗顔料と、決められた量の水を容器に入れる
- ②フタを押さえながらポンプを上下に動かす
- ③30秒ほどでフワフワの泡のできあがり！



### 注意事項

○泡のまま出てくるタイプや泡立て不要の洗顔料はそのまま使う

# “正しい洗顔方法”実践ポイントまとめ

手順  
①

顔をぬるま水でぬらし  
汚れを浮かす



手順  
②

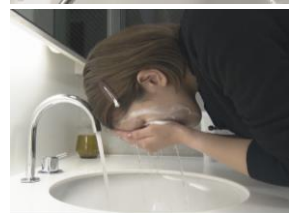
泡は額～頬～鼻筋の順でのせ  
手が肌に触れないように洗う



手順  
③

すすぐ際は  
ぬるま水(目安32-34℃)を使う

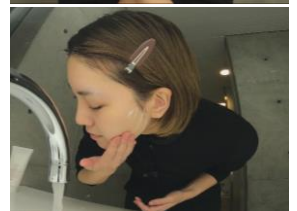
水をすくった手に  
顔を近づけてすすぐ



手順  
④

泡が残りやすいフェイスラインは  
“クロスオーバーリンス”

左のあごのふちは右手ですすぎ  
右のあごのふちは左手ですすぎ



手順  
⑤

タオルなどで顔を  
押さえるように水をふきとる



☆この洗顔方法を 朝と夜の2回行うのがオススメ！

## 洗顔後に欠かせない！保湿大事典

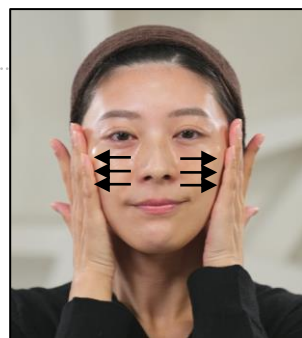
監修：皮膚科医 慶田朋子さん

### 洗顔後の保湿 “意外な落とし穴①”

化粧水を「パンパンたたいて塗る」人が多くいますが  
肌を傷めてしまう可能性があります！

#### 正しい化粧水の塗り方

- ①力が入りにくい薬指と中指を使って塗り広げる
- ②頬～額の順で中央から外側に向けて優しく塗る  
鼻筋から小鼻もお忘れなく



### 洗顔後の保湿 “意外な落とし穴②”

目の周りに化粧水を塗るときにギョツと目つぶってしまうと  
塗れていない部分が残る可能性が！

#### 正しい化粧水の塗り方

- ①シワができないように  
目を開けたまま“無表情塗り”がオススメ
- ②うわまぶたを塗る際は  
化粧水が目に入らないようにご注意ください
- ③最後に手を肌に密着させるハンドプレスで化粧水を定着させる



目に入るのが気になる方は軽く目を閉じ優しく塗り広げてください

### 注意事項

- 化粧水だけでは保湿が不十分な場合は  
乳液やクリームなども使うのがおすすめです。
- 肌荒れの原因  
生活習慣やホルモンバランスの乱れなども考えられます。  
肌荒れが気になる方は医療機関の受診も検討してください。
- 今回の洗顔法を行っても肌荒れが治まらない、  
または肌に違和感を感じる方はいったん中止し、  
医療機関の受診も検討してください。

# 保ショー書

品名 洗顔のトリセツ (AITN-016)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

みちよ

保ショーいただけますか？

早速 明日の朝から

やってみます!!!

あしたが変わるトリセツショー





# 保ショー書

品名 洗顔のトリセツ (AITN-016)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

こがけん

保ショーいただけますか？

顔が光っている

なんて!!

洗顔の新事実

本エムガー!!!

あしたが変わるトリセツショー

