

しわを寄せ付けない 美肌の秘訣 しわの予防対策完全 ガイド



【作成】ヘアーランド髪結床

しわを寄せ付けない美肌の秘訣

-電子を補給しながら、しわの予防・対策完全ガイド-

目次

Chapter 1

しわのすべてを知り尽くす

お肌を理解する.....	4
しわの予防は可能か？.....	4
しわの原因は？.....	6
しわの正体は？.....	8
しわの真相.....	10

Chapter 2

しわ治療のテクニック：美容整形から自宅療法まで

ケミカルピーリングで美人肌.....	12
目元のしわ対策.....	14
家庭でできるしわ対策.....	16
効果抜群のアンチエイジング・クリーム.....	18
美容の最先端技術.....	20
ナチュラルにしわ対策.....	エラー! ブックマークが定義されていません。
しわに効く 9 つの食材.....	26
お店で買えるスキンケア製品.....	28

プチ整形で短期的にしわを改善.....	30
---------------------	----

Chapter 3

生活スタイルを改善して美人肌を手に入れる

しわを予防するスキンケアの秘訣.....	32
タバコが肌に与える悪影響.....	34
抗酸化物でしわ対策.....	36
太陽としわの関係.....	38
美顔エクササイズ.....	41
しわ関連ラインナップ商品.....	44
あとがき	

Chapter 1

しわのすべてを知り尽くす

お肌を理解する

赤ちゃんのようなスベスベした肌になりたい・・・、10年前の肌に戻りたい・・・。女性にとって美顔・美肌は永遠のテーマです。

赤ちゃんの完璧な肌には、心を奪われてしまいます。しわやニキビの形跡など何一つなくスベスベで、まさに理想のお肌です。

しかし、年齢と共にしわがどんどんと深くなり、気が付くと“理想の肌”は何処かに消え失せてしまいます。

どうして“しわ”は生まれるのでしょうか？

しわの原因を突き止めるには、肌についての十分な知識が必要です。まずは、肌の仕組みについて見ていきましょう。

肌の仕組み

人間の肌は、大きく分けて3つの層から成り立っています。

1. 表皮層

表皮とは、皮膚の3層構造の最も外側にある層です。この層は、外界から内側の層を守る役割を果たしており、とても丈夫にできています。

表皮の仕組みは、細胞の新陳代謝で成り立っています。表皮層の基底で作られた細胞は、分裂を繰り返しながら上に移動していきます。そして、表面にたどり着くと角質細胞へと変化し、最終的には垢となってはがれ落ち

ていきます。このプロセスに問題がある場合、カサカサ肌などの原因となるのです。

2. 真皮層

真皮は、皮膚構造の中間部分です。この層は、複数の繊維組織から構成されており、それぞれの繊維が違った役割を果たしています。その大部分を占めるのが**コラーゲンたんぱく質**で、肌のハリを保っています。同じくたんぱく質のグリコサミノグリカン**は**保水機能を持ち、エラスチンは肌に弾力性を与えます。

また、表皮と真皮との間には、真皮-表皮接合部が存在します。ここには、無数の乳頭が突出しており、毛細血管や感覚神経終末がみられます。この乳頭を通して、表皮層に栄養分が行き渡ります。

3. 皮下組織

皮下組織とは、皮膚の最も内側にある層で、大部分が皮下脂肪でできています。皮下組織は、クッションのように内部を保護する役割や、お肌のハリを演出する役割を果たします。

しわの進行

年齢と共に、表皮層はどんどんと薄くなります。肌の**保水機能**は低下して、**乾燥肌**になりやすくなります。

表皮細胞は、**10 年に 10%の割合で減少**するといわれています。歳を重ねるごとに、細胞分裂のスピードは遅くなり、肌の再生力は低下の一途を辿ります。

真皮層では、**コラーゲンの量が減少**し、エラスチン繊維も崩れていきます。これが、肌のたるみやしわの原因となるのです。乳頭間隆起も徐々に消失して、表皮層に必要な栄養素が行き渡らなくなってしまうます。

皮下組織でも同様、年齢と共に皮下脂肪が薄くなり、しわやたるみが生まれやすくなります。

肌の老化は、誰もが避けては通れない現実です。美容液などを使って、若い頃からしっかりとケアをしておけば、しわの進行を遅らせることはできます。しかし、「しわはいつの日か必ず姿を現す」という事実を受け入れなければなりません。

ご心配ありません。大切なのは、肌を十分にケアして、優雅に年を取りながら内外ともに美しく居続けるということです。

以上で、しわを寄せ付けない美肌の秘訣-しわの予防・対策完全ガイド-のレポートを、終わらせて頂きます。このレポートの内容はこの数年美容師としてお店のお客様の「顔」対策を中心に情報を取りよせながら、紹介し、また調べ、そして提案して、それを繰り返した中で、やってきた結果や、必要な事をまとめました。「しわ」に限定した内容になっておりますが、結果として「くすみ」や「たるみ」も一緒に改善してきた方々が多くいます。

正直に書いてきたのですが、そうはいってもお肌が改善していくにはどうしても時間が必要です。そのために余り無駄なものを極力取り除いていった方が、お手入れは持続していきます。

ラインナップを7つほど紹介していますが、すべてを使っている方はそう多くいません。必ず必要なものは2つ3つほどありますが、その人その人で現状が違いますので、意見やお悩みを聞きながら、カスタマイズしながら継続して頂きました。

アドバイスしながらいつも思うことは、「完璧な人はいない」という思いでやってきました。8割できればいいほうで、7割でも十分だと思っています。実際私も完璧な人間でもありません。

ですから、出会った方達には、無理のないアドバイスをしてきたつもりですし、今からもその姿勢は変わらないと思います。

ただ、結果が伴わないとやはり信頼関係が崩れてしまうので、使って頂くものはすべて完全返金も取り入れてきました。

このレポートの知識は、別に私が勧めている物を使わなくても可能なノウハウとしてまとめているので、今お使いの物でも使いようによったら「しわ」対策になって行く可能性は十分あると思います。がんばって頂きたいと思います。なにか悩みや聞いてみたい事などありましたら、気軽に連絡してください。感謝の気持ちを込めて答えていきます。

TEL 083-772-4836 メール info@kamiyui-style.com

ヘアーランド髪結床 片山幸造