疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第94回）

疲れ顔・老け顔を改善し若々しさを取り戻すスキンケア

2023.10.13

顔の表情は服装と同じく、ビジネスシーンで相手の印象を左右する大きな要素の一つです。今どきのビジネスパーソンなら、オンライン会議で自身の映像に美肌・メーク効果を加えるフィルター機能やアプリが欠かせないという人がいるかもしれません。しかし、オフィスへの出社などリアルで会う機会が増えていけば、それらに頼るわけにもいかないでしょう。日頃から顔のスキンケアを習慣づけておくことは、対面する相手に疲れ・老け込みを感じさせないようにするためにも大切です。

顔のスキンケアを毎日の習慣にすると肌のハリ・ツヤが良くなり、また、表情筋を柔らかく動かせるようになるはずです。豊かな表情で人と話せたり、自然な笑顔が出せたりするようになれば、仕事のパフォーマンスアップや相手の信頼獲得にもつながります。清潔感や活力あふれるコンディションに整えられるよう、今回は、顔まわりの老化抑制や肌質の向上に役立つスキンケア法をご紹介します。

血色を良くする朝のオイルマッサージ

血色の悪さやむくみ、たるみは、疲れ顔・老け顔を印象付ける要因になります。これらを改善するには、朝起きて洗顔の際に行える顔面のマッサージがオススメです。目・鼻・口・頬・おでこなど、顔全体を3分程度、心地よい力加減で指圧しながらマッサージすると、顔全体の体液の循環が促され、血色と潤いの改善を実感できると思います。

なお、マッサージは皮膚に過度な負担をかけないよう、肌滑りの良い顔用のオイルを使うとよいでしょう。例えば肌にやさしいベビーオイルのほか、天然由来のオリーブオイル、カメリアオイル（椿油）、ホホバオイルなどが挙げられます。敏感肌・アレルギー体質の方や、天然由来のオイルを安価に手に入れたい場合は、精製の過程で天然の栄養成分を除去し、肌への刺激や香りを少なくした「クリアホホバオイル」がオススメです。

初めて顔用オイルを使用する場合には、メーカーが勧める用法に従うほか、事前にパッチテストを行い、赤みやかゆみ、炎症がないか確認したり、不安のある方は皮膚のかかりつけ医に相談したりしてから使用するようにしてください。

【血色と潤いを取り戻すマッサージ（所要時間：3分）】

1. 洗顔後、2～3滴のオイルを手のひらで顔全体になじませる

2. おでこの中心からこめかみに向かって指の腹を押し当てながらゆっくりすべらせる（3回繰り返す）

3. 鼻の際からこめかみに向かって、頬を押し上げるように指の腹をすべらせる（3回繰り返す）

4. あごの真ん中からあごのラインに沿って耳下まで指の腹を押し当てながらゆっくりすべらせる（3回繰り返す）

5. こめかみから耳下、首のラインを通って鎖骨のくぼみまで、指の腹を押し当てながらゆっくりすべらせる（3回繰り返す）

※マッサージを終えて肌に乗せたオイルが気になる場合は、ぬれタオルや蒸しタオルで軽くふき取りましょう。

外出時に必須の紫外線対策… 続きを読む