くらしの安心を考える
Vol.50

マスクを外しても自信が持てる素顔に！
～素顔をレベルアップさせるキレイ術～

長いマスク生活に慣れた今、いざマスクを外そうとすると抵抗を感じる方も多いのではないでしょうか？今回はマスクを外した素顔に自信を持つためのポイントをご紹介します！

ステキな笑顔を取り戻すため表情筋を鍛えましょう！

マスクを着用した状態で会話をすることが増え、顔の筋肉を使うことが減り、筋力の衰えに繋がりやすくなりました。さらにマスクで呼吸がしづらく口呼吸の人も増加し、口が開きっぱなしになることによって、口周りの筋力が衰えたるみが気になる方が増えました。

これから紹介するトレーニングで、自然な笑顔をつくるための表情筋を鍛えてみましょう！

大・小頬骨筋トレーニング

①口角を上げて笑顔をつくる（5秒間）
②そのままキープする（5秒間）
③笑顔のまま頬をぐっと引き上げる（5秒間）
④そのままキープする（5秒間）
⑤顔を元の位置に戻す（5秒間）
※同じ動作をあと2セット繰り返す（合計3回）

出典：表情を豊かにすると好印象に！表情筋を鍛えるトレーニング方法を解説 | 美容 | UP LIFE | 毎日を、あなたらしく、あたらしく。| Panasonic

素肌をレベルアップ！適切なスキンケアを行いましょう！

マスクを長時間着けることで、肌への摩擦、着脱での乾燥、マスク蒸れによる吹き出物といった肌トラブルを抱えてしまった方も多いのではないでしょうか。いざマスクを外してみるとコロナ禍前より肌の不調を感じる人も少なくないのでは？マスク無しでも素肌に自信を持てるようなおすすめのスキンケアをご紹介！

1.セラミド（保湿成分）スキンケア

セラミドとは、もともと人のお肌にある保湿成分でお肌の水分や油分を抱え込んでくれる働きをしており、お肌には欠かせない存在です。またうるおいバリアをサポートする働きもあり、おすすめの成分です。

2.無添加スキンケア

マスクで荒れてしまったお肌は敏感になっています。中には敏感になってしまったお肌に添加物が合わずスキンケアでかぶれてしまった方もいるかもしれません。気になる方は、無添加スキンケアや低刺激タイプのスキンケアがおすすめです！

セラミド保湿！6つの無添加！ コープ基礎シリーズのご紹介

【6種のセラミド(※)配合】
(※)保湿成分
保湿成分セラミドたっぷり配合でふっくらキメ美肌へ整えてくれます。

【6つの無添加】
無香料・無着色・パラベン（防腐剤）無配合・鉱物油無配合・石油系界面活性剤無配合・アルコール無配合

【低刺激タイプ】 スティンギング試験実施済み

PROFILE

2017年度株式会社クラブコスメチックスに入社。コープ化粧品の企画提案から販売、学習会までを手がける営業担当として組合員のみなさまの美容をサポート中！
9月にハーツわかさで講座開催（詳細は15ページ）

株式会社クラブコスメチックス コープ事業部
コープ営業課 近藤 有里さん

エシカルなお買物

コープ化粧品は『ピンクリボン運動』に取り組みます

乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます。

期間中すべてのコープ化粧品1品購入につき1円を認定NPO法人 J.POSHに寄付します

詳しくはこちら

キャンペーン期間 八〈9月1日(金)～10月20日(金)〉 宅〈9月1回～10月3回〉