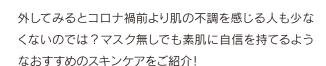


マスクを外しても 自信が持てる素顔に!

~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、口が開きつ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笑顔のまま頬をぐつと引き上げる(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

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つぷ り配合でふつくらキメ美 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





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日 を認定NPO法人 J.POSHに 寄付 します









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

