

ご近所のお医者さん

☐ 723 ☐

かわもと医院長 **河本英恵さん** ー大阪市旭区

お肌の気持ち

鏡を見て、「あれ、こんなに疲れた顔だったっけ」と思ったこと、ありませんか？ そんな時こそ思い出してほしいのが、日々のスキンケアの大切さ。スキンケアは、ただのルーティンじゃありません。

せん。これは、未来の自分へのラ

フレター。サボると、ちゃんと数年後にシミ・シワとして返信が来ます。たとえは洗顔。1日の汚れを落とすこの作業、もし適当に済ませていたら

正しいケアで相思相愛

元でほえんてくれるかもしれない。

えてかなりマズい！

化粧水や乳液も、「塗っても意味あるの？」と感じる方がいるかもしれない。

せんが、それはお風呂上がりに水分補給せずに運動するのと同じくらい無謀。お肌は生きている。ちゃんとケアすれば、「ありがとう」とツヤやハリで返してくれます。

でもスキンケアって、特別なことじゃなくていいんです。高級ブランドをそろえる必要はなし。毎日少しずつで

……。お肌の気持ちになってみると「え？ 昨日のファンデ、まだいるんだだけ」とご機嫌ナナメ。クレンジングもせずに寝てしまうのは、パジャマのま

ま会社に行くようなもの。常識的に考

も、自分の肌に向き合うことが大事。まるで植物に水をあげるように、少しの手間で大きな違いが出ます。逆に、1週間放置した観葉植物がどうなるか……。想像できますよね？

だから、忙しくても最低限のスキンケアだけは続けてください。未来のあなたが「あの時頑張ってくれてありがとう」と、ちょっとだけ若く見える目

スキンケア、それは美しさへの投資。利息は、ちゃんとツヤツヤで返ってきますよ。

忘れてはいけないことがもう一つ。この時期、夏の日差しはまるで焼き肉のグリルのように！ うっかり軽い気持ちで外に出たら、自分が「よく焼き」になっちゃうかも？ 日焼け止めは夏の鎧。肌をしっかり守ることで、未

来のシミ・シワとの戦いに勝利しましょう。(府医師会広報委員会委員)

