

肌温低下は美容の大敵

肌温活で美肌力を底上げ!

冬は気温と共に、肌の温度も低下。
血流が停滞し、乾燥や肌のバリア機能の衰えなどを
引き起こし外的な刺激を受けやすく美肌の大敵に。
肌温活で肌温アップが、美肌への近道です！

蒸しタオルで肌温アップ

洗顔はゴシゴシ洗わず、優しく。スキ
ンケア後には、蒸しタオル（水で濡ら
して軽く絞ったタオルをレンジで1分
ほど温める）を顔に乗せて適温を維
持しましょう。



セルフマッサージで血行促進

耳のマッサージで顔全体の血行を
促進。耳にはツボが集中しているの
で、耳をもんだり引っ張ったりするだ
けでも顔の肌温はアップ！

顔の筋肉を動かすフェイシャルマッ
サージで、肌冷えを解消しましょう。

①こぶしを握って、頸から耳に向
かってフェイスラインに沿って持ち
上げる。次に首に沿って、鎖骨の方
へと押し下げる。

②こぶしを回転させるようにして頬
骨をもみほぐす。



住まいの快適レポート

いよいよ冬も本番、お肌は乾燥気味でメイク乗り
も悪い。そんな悩みの一要因とされるのが体温や
肌温の低下です。今年は肌温活で美人度アップ！

冷え性に悩まされている
方の多くは、基礎体温が
低いと考えられています。

肌温同様に、健康を
維持するのに重要な
基礎体温を上げる温活も
同時進行で実施を！

冷え対策グッズを活用

温活の第一歩は、まずは
体を温めること。大切な
は下半身で特にお腹を温
めるのが有効とされるの
で、腹巻きは必須！

下半身と同等に冷えのネックとなるのが、首・手首・
足首。ストールや手首まで
隠れる手袋、そしてアーム
ウォーマーで3つの首の防
寒を万全に。



体の中から温める生姜を摂取

体を温める食材として知られる生姜をふんだんに
利用しましょう。だしに生姜スライスを加えた鍋
料理は野菜もたっぷり取れて最適。また紅茶に
蜂蜜と生姜汁を加えたドリンクもおすすめ。

オススメ商品
ルミシス

椅子に座って、ゆったりスキンケアもできるドレッサー



「ホテルライクなくつろぎ
を日常に」をコンセプトと
したエレガント・ドレッ
サー『ルミシス』。セミオー
プンタイプなら座るスペ
ースと収納の両方を確保で
き、ゆったりとスキンケア
ができます。

© 株式会社 LUXIL



フェイスフルライト

縦に配置したLED照明により、
影の出やすいあごの下や頬に
影をつくりにくくします。明る
く使いやすいミラーでお肌の
状態をしっかりチェック！

商品のお問合せは…

(株)高建ハウジング西インター営業所
福島市成川字上谷地64-6
024-572-7020
<http://www.kouken-housing.jp>
kenichi@kouken.arrow.jp