

イキイキした表情になろう

セルフアピアランスケア



01. 自己紹介

今泉まいこ

40歳で美容家、佐伯チズ氏に師事。

エステティック、メイク教室の個人サロンを五反田に開く。

2020年、コロナ禍で乳がんの診断を受け標準治療を受ける。

治療完了後、2021年から美容ライターとして活動。

治療中に悩んだ外見の変化に自身の美容の知識を活かすためにアピアランスケアに取り組む。



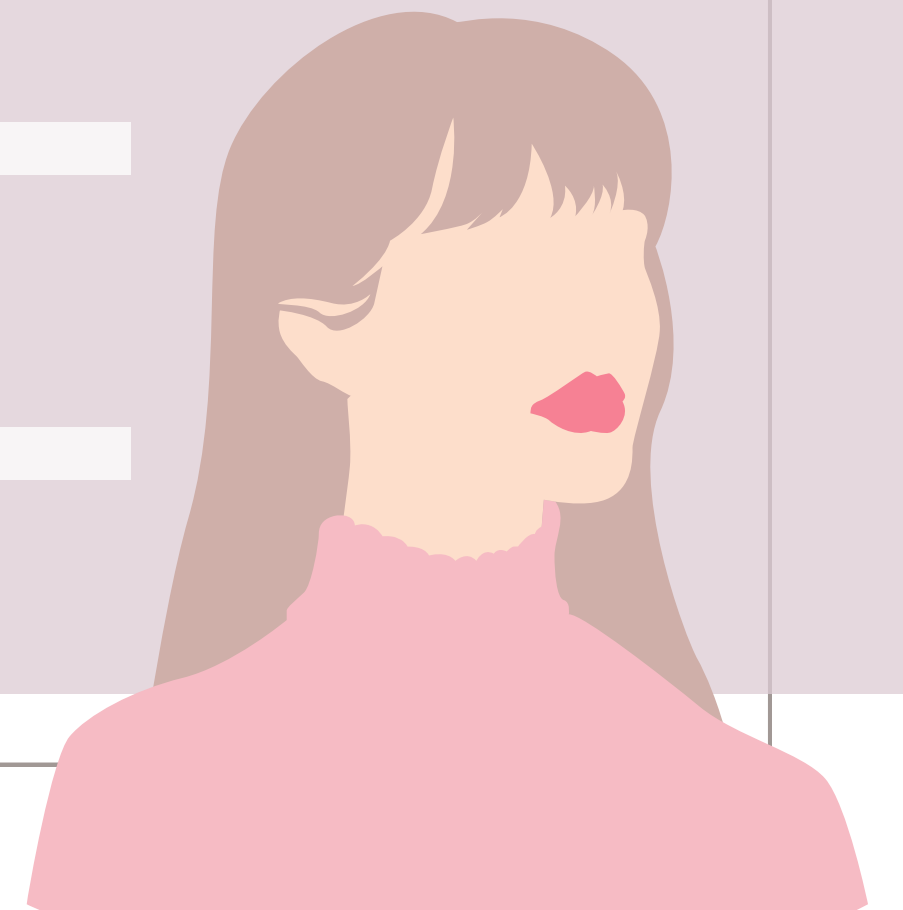
アジェンダ

01. 治療で起こる外見の変化

02. 自分でできること

03. スキンケアのステップ

04. メイクのステップ



02. 治療中に外見に起こる変化

- ・ 脱毛（毛髪、眉毛、まつげ）
- ・ ツメの変形
- ・ 皮膚の変色（乾燥、黒ずみ、etc…）
- ・ 手足の皮ムケ



02. 自分でできる外見ケアもあります



ツメのお手入れ、保湿スキンケア、顔を明るくするベース作り、元気に見えるポイントメイク、簡単にできることから始めましょう

次は簡単にできる
メイク方法です！

03. セルフアピアランケアメイクのステップ

01.

たっぷり保湿

スキンケアで肌をたっぷり保湿します。

02.

ベースメイク

BBクリームでUVケアと顔色を明るく。チークで血色をプラス。

03.

アイメイク

眉毛を描いて、まつ毛の代わりにアイラインを引きます。

04.

リップ

好きなカラーのリップを使って最後にグロスで艶を足します。

04. スキンケアは保湿重視 ポイント3

- 👉 今まで使っていたものでもOK
- 👉 敏感肌用に変えてもOK
- 👉 オールインワンジェルを活用

皮膚が薄くなり、肌のバリア機能が低下しています。
朝晩の保湿は必ず行いましょう！



05. ベースメイクはUV機能を重視

- ☞ SPF20・PA++くらいが目安
- ☞ BBクリームを活用
- ☞ 色味の調整はコンシーラーで

スポンジでも指を使ってもOK。皮膚を引っ張るのではなく、ポンポンとスタンプを押すように広がっていきます。



06. 血色をプラス！チークを仕込む

- 👉 クリームチークがおすすめ！
- 👉 ニコッと笑って高い位置に
- 👉 アプリコット色がベスト

スポンジでも指でもOK。ポンポンとスタンプ押しを。これだけで顔色が明るくなります。

※パウダーをのせる場合はチークの後に



07. 眉毛のポイントメイク

- 👉 たくさんの種類があります！
- 👉 自分の好きなアイテムを使って
- 👉 先にパウダーを仕込みましょう

眉毛は表情作りに欠かせないパーツ。
感情を表現するのが眉毛です。

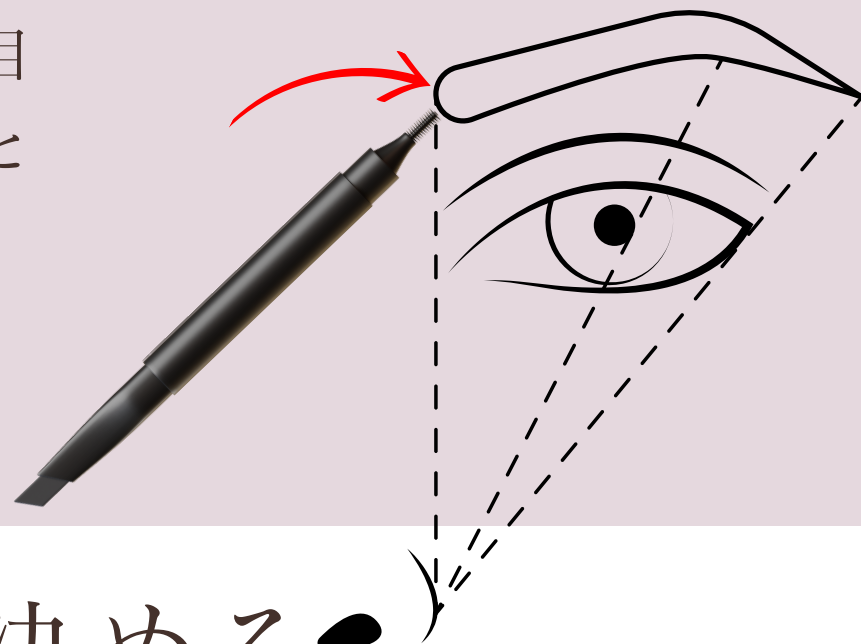


- ・アイブロウペンシル
- ・アイブロウパウダー
- ・アイブロウリキッド

08. 眉毛を描くステップ

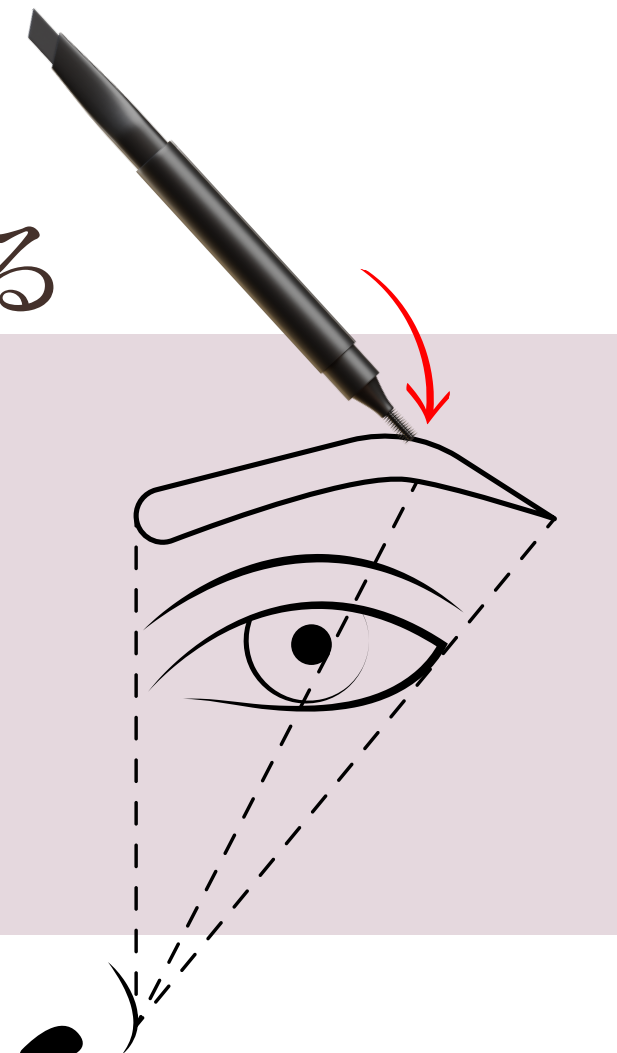
01. 眉頭を決める

眉骨りを触りながら目頭の直線上にポチッと目印をつけます。



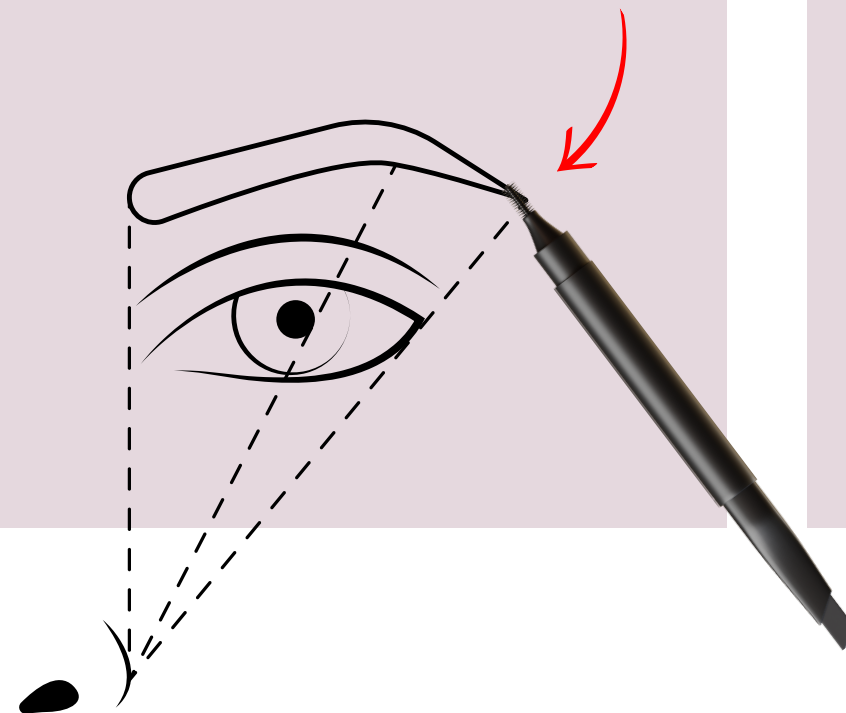
02. 眉山を決める

小鼻のワキから黒目の中心を通って少し上にポチッと目印をつけます。高さは緩やかな方がやさしい印象に。



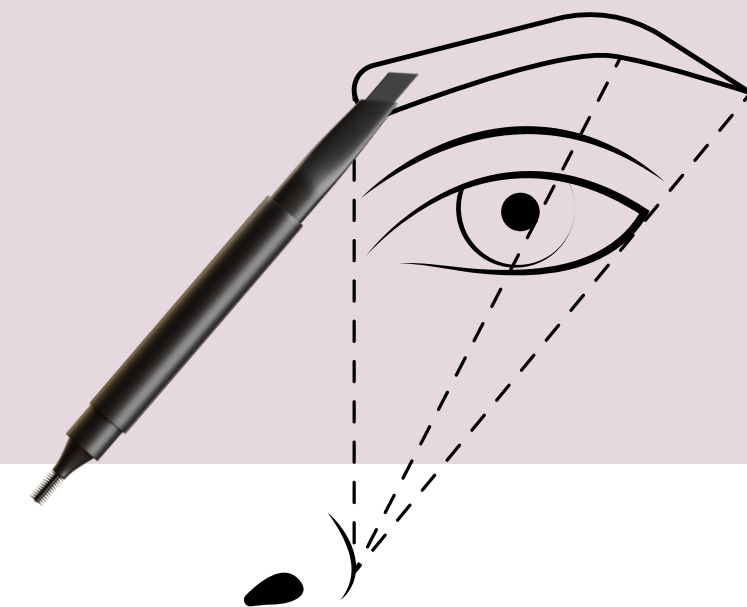
03. 眉尻を決める

小鼻のワキから目尻目尻を通して直線上に眉尻を決めます。眉尻は長いと上品な印象、短いと若々しい印象になります。



04. 3点を繋ぐ

3点を繋ぐように1本1本眉毛を描きます。面倒ならアイブ로우パウダーで埋めるだけでもOK。



09. アイライナーで目元をくっきり

- 👉 まつ毛の代わりにアイライナーを
- 👉 ジェルライナーがおすすめ
- 👉 ブラック以外の色も使って

カラーアイライナーは黒以外のブラウンやオリーブ色でもOK。
アイシャドウの締め色で代用すると簡単です。



10. リップをつけてテンションアップ！

- 👉 リップクリームで保湿してから
- 👉 マットよりもグロスがおすすめ
- 👉 コーラル系は肌色にマッチ

最後は好きな色のリップでテンションを上げましょう。
鏡に向かってニッコリしたら、メイクの完成です。



11. クレンジングもとても大切！

- 👉 ミセラーウォーターがおすすめ
- 👉 ポイントメイクは残さない
- 👉 石けん落ちのアイテムを選ぶ

メイク落としをしたら、たっぷりと保湿してあげましょう。



外見ケアはやってもやらなくてもOK
でも
モチベーションが上がったら嬉しいですね！

長い治療期間を過ごすために、参考にしてみてください。

ありがとうございました！

