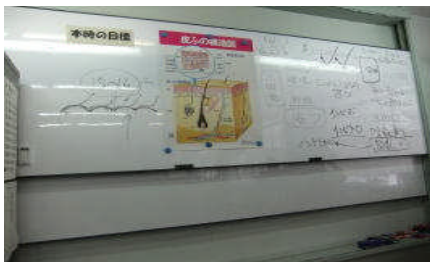


スキルアップ講座 ～2013①

美しさへの一歩 ～皮膚の構造から～

講師 ビューティーサロン クレール所長 高橋美香 先生

昨年に引き続き、この講座では、美肌を保つための方法を教えていただきましたが、美しさを保つということは、自分自身を大切にするということにつながっていきます。美しく生きる生き方まで教えられた気がします。「美は執念、継続は美貌なり」という言葉が印象的でした。



感想コーナー

- 今日のスキルアップ講座では、美肌について教えていただきました。皮膚について学んだ後、実際に洗顔やマッサージをしたり、化粧水や乳液を使って丁寧にケアしました。みんなの顔色が1トーン明るくなってきれいになっていて驚きを感じました。きちんとした睡眠が取れていないとお肌が荒れてしまうことも教えてもらったので、とても勉強になりました。私は、美容の専門学校に進学するのでとても参考になり、嬉しかったです。先生がきれいで印象的でした。
- 今日のスキルアップはとてもためになったと思います。成長ホルモンの出る、22:00～2:00はきちんと眠ろうと思います。年をとると肌は老化していくので、今のうちからケアをしっかりして、できるだけ長く若い肌を保つように努力したいです。インビトロよりインビボという実験の方が、肌に安全だということや吸収剤よりも散乱剤の方が良いなど成分について知ることが出来たので良かったです。今日実習した化粧水や乳液はつけたことがなかったので、これからは正しく使ってみたいと思いました。
- 自分の洗顔の仕方や保湿の仕方が間違っていることに気がつきました。間違っているから肌が汚いんだなと思いました。高橋先生に教えてもらった肌のお手入れは、本当にきれいになるのでこれから実行したいです。今日の1時間でみんな顔が白くなって美人でした。毛穴のケアの仕方、しっかりと顔のケアをしていれば毛穴の広がりはなくなるようです。いいことを聞きました。年をとってもきれいな肌でいられるためにちゃんとケアしたいです。
- 今日の講座を聞いて、美肌を保つための方法がいろいろと分かった。肌は夜10時から夜中の2時の間に寝ていないと保たれないらしいので、これからはきれいな肌を保つためにも寝ようと思った。また、内臓、環境、神経のどこかが悪いと肌にも悪い影響を与えてしまうらしいので健康面などにも気をつけていきたいと思った。今までは肌にあまり気を配っていなかったので、今日学んだことを生かしてきれいな肌になりたいと思った。