



日ごとに野山の錦が鮮やかになってまいりました。いかがお過ごしでしょうか？

みやびクリニックは11月7日で4周年を迎えました。いつも支えてくださる皆様のおかげと、スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです！5年目も感謝と笑顔を忘れず、地域の頼れるクリニックとなれるようスタッフみんなで頑張ります(^ ^)/

今年は新型コロナウイルス感染症拡大のため、マスク着用が新しい生活様式として定着しました。マスクを外した時の自分の顔を鏡を見て「あれ？こんなに老けてたっけ？」と思うことはありませんか？私は7月頃、無意識に自分顔を見てびっくり！口周りのハリなさとしぼみ、輪郭の四角さ、いつの間に年を取ったの!?愕然としました。コロナ前は目回りのチリメンじわが気になっていましたが、最近とはにかく口周りのたるみ。なぜこんなに急激に年を取ったのか考えてみると、マスクに隠れるからつい笑顔を忘れたり、口元をあまり動かさずに話すことによって口元の筋肉が弱くなってくること、更に「見られない」ので油断してだらしなくなることが原因と思われます。

年齢は目元に現れるとばかり思っていました、口周りの方が顕著に表れるということがマスク生活によって判明しました。

マスクをしていると若々しく見えるのに、外すと「あら～」と思う人も多いです。

まだまだマスクは手放せない生活が続きますが、マスクの下でも、見られていなくても口角を上げて歯を見せて笑顔でいるよう心掛け始めました。朝起きたときは鏡を見て表情筋、特に口周りを動かして笑顔を作って「筋肉ほぐしと顔筋トレ」。初めて2か月、夏頃の口角が下がって不機嫌でたるんだ顔が、少しはましになってきたかな？と思います。

マスク生活によって口元の表情が見えないことによる弊害として、表情が伝わらないことで子どもたち、特に乳幼児の発育の懸念の記事を読みました。私も多くのお子さんのあざ治療に携わっているので、マスクをつけていると怖がられ泣かれます。たださえ病院はお子さんにとって嫌なところなのに、表情が見えないとより恐怖です。マスクをつけていても伝わるような笑顔は、コミュニケーションとたるみ予防のためにとても大事ですね。

2020年11月吉日 矢加部 文

## 秋冬の乾燥対策

秋になると皮脂の量が減少しお肌が乾燥しやすくなることから、毛穴がくっきり浮き出る乾燥毛穴、より深刻なたるみ毛穴が目立ってきます。秋冬のスキンケア方法を見直して、若々しい毛穴作りをしましょう！！

### 秋冬のスキンケア方法

#### 《洗顔》

肌が敏感な状態なので、洗顔のやりすぎはよくありません。朝はぬるま湯で余分な皮脂を洗い流す程度で、夜のみ洗顔料を使うくらいがおすすめです。

洗顔やクレンジングの時もゴシゴシ擦らずに優しく洗います。

#### 《保湿》

乾燥している肌にたっぷりの水分を補うことが大切。水分保持力を高めるスキンケアが効果的です。化粧水も一度にたくさんの量をつけようとせず『手のひらに500円硬貨大を取ってお顔全体になじませる』を3～4回繰り返してしっかりと保湿を行います。

乾燥することでバリア機能も弱くなってしまいますので、肌にたっぷりの水分を補って保水力を高めることが乾燥対策に繋がります。

#### 《必要に応じてパック》

「いつもより乾燥がひどいな」と感じたら簡単なパックをしましょう。

方法は簡単！コットンにたっぷりと化粧水を浸し、薄く裂いてお顔に張り付けるだけ。

長くおくと逆効果になってしまうので、5分ほど経ったらコットンを外すようにしてくださいね。