

Beautiful Life～オンナのミカタ～vol.6

テーマ「スキンケア」

Honne.cafe が行われました!

オンナのホンネを相談しちゃおう!
[ホンネカフェ]

人生のこと、暮らしのこと、仕事のこと、オンナ同士で語りませんかー。年間紙面企画「ビューティフルライフ～オンナのミカタ～」と連動した女性限定イベント「ホンネカフェ」が12日、大分市府内町のハニカムカフェで開かれました。



スキンケアのアドバイスをする中澤さん

今回のテーマは「スキンケア～夏の肌ダメージをリカバリー～」。8月9日付朝刊に登場した皮膚科医の中澤有里さん（濱田皮膚科医院）を迎え、紫外線予防やスキンケアの重要性を学びました。

中澤さんはシミ、シワ、たるみの原因となる紫外線の性質について解説し、「できてしまったシミをなくすのは難しい。紫外線対策は予防が大切です」と強調。手軽で確実な対策として日焼け止めを挙げ、日焼け止めの選び方や効果的な塗り方を詳しく説明しました。

日焼けした肌のダメージを軽減する方法については、医師の診断によってシミの種類を知り、それに応じた適切な治療を行うことの大切さを指摘。化粧品の選び方や正しい洗顔方法、保湿対策、大人ニキビの対処法な

9.12 thu
ハニカムカフェ
にて



どについてもスライドを用いながら丁寧に指導してくれて、参加者はメモを取りながら熱心に耳を傾けました。

最後に中澤さんは「外からのケアはもちろん、運動や食事、睡眠、禁煙といった内からのケアを心掛け、ストレスをためずに毎日の生活を楽しんでください」と話し、美肌につながる日々の過ごし方を参加者にアドバイスしました。

次回の「ビューティフルライフ～オンナのミカタ～」vol.7は、11月中旬朝刊掲載予定。お楽しみに!

（企画・制作）
大分合同新聞社ビジネスコミュニケーション統括本部