

◇カウンセリング

肌質の種類と特徴

- | | |
|-----------------------|---|
| ・普通肌
(ノーマルスキン) | 肌に健やかな血色があり、きめが整っている
皮脂分泌、水分ともに適量で、みずみずしさとはりがある。 |
| ・乾燥肌
(ドライスキン) | 皮膚の水分、皮脂の分泌が少なく、かさかさしている
目の周り、口に表情じわが目立つ
きめが細かく、皮膚が薄い |
| ・脂性肌
(オイリースキン) | 顔全体が脂ぎっていて、ときには酸化で荒れている
毛穴が開いている
吹き出物やニキビがしやすい |
| ・混合肌
(コンビネーションスキン) | 顔の部位により皮脂の分泌が異なるため、部分的に毛穴が大きい
皮脂の分泌の状態により、混合乾性肌(コンビネーションドライスキン)と
混合脂性肌(コンビネーションオイリースキン)に分けられる |

◇マッサージ理論

基本手技

- | | |
|----------|---|
| ・軽擦法 | 皮膚にゆっくりとリズムカルに加えられる、軽くなでたり、さすったりする方法で、
軽い連続した動きで圧力を用いない。
各技法のはじめに必ず行うとともに、強い手技操作への準備として用いられる。 |
| ・強擦法 | 細部に対して刺激をあたえる方法。
指先または手掌で強くこすりながら行う。 |
| ・揉擦法 | もみほぐす方法で、おもに筋肉を対象に行う

サーキュラーニーディング・・・・こねる
リングング・・・・しぼる
ローリング・・・・ころがす
ピックアップ・・・・つまみ上げる
ナックリング・・・・こぶし |
| ・振動法 | 皮膚や、その下部組織に振動を伝えるために、手またはバイブレーターを使用する。 |
| ・打法(叩打法) | こぶし、手掌、手掌外側面、指の先端などで規則正しく打つ方法

カッピング・・・・手掌をくぼませて行う
ハッキング・・・・手掌外側面で行う
ビーディング・・・・こぶしで行う |
| ・圧迫法 | 手掌全体や手指で圧迫する方法 |

◇フェイシャルケア技術

フェイシャルケアの方法

①クレンジング

表皮についている皮脂、汗、あか、ファンデーションなどの汚れを浮かし、スポンジなどで除去する。

②ディープクレンジング

クレンジングで落としきれない老化角質や過剰皮脂を取り除く。

③フェイシャルマッサージ

マッサージは、マッサージの手技とマッサージオイル（クリーム）との相乗効果により、【皮脂分泌】の調整を行い、血液と【リンパ】の循環を活発にする。

皮膚の【物質代謝】を促進する効果がある。

脂性肌の場合・・・もともと皮脂量が多いので、油分の少ないオイル（クリーム）を使用し、量も多すぎないようにする。

乾性肌の場合・・・皮脂の分泌が少なく、角質の水分も少ない状態なので、脂腺の働きを助ける為、油分とともに水分を補うクリームがよい。

※オイル（クリーム）の使用量は、基本的に皮膚に負担をかけずに指先がスムーズに滑る程度であるが、肌質や部位により、調整すると効果的である。

④フェイシャルパック

パックをフェイシャルケアに組み入れる時は①～③までの施術に対し、さらに活性化させ保湿効果を高めたり、鎮静や吸着・洗浄の目的で行う。

パックの下地として乳液・美容液などを塗布しても効果的。

⑤整肌

肌質によって化粧水を選び、肌の状態を整える。

血管の収縮・拡張のはたらきがスムーズに行われ、血行がよくなる。

脂性肌の場合は、毛穴を引き締め、皮脂抑制効果もある収れん化粧水を十分用いるとよい

⑥保湿

水分と油分を補い、皮膚表面に保護膜をつくり、サロンで行ったケアの効果を持続させる。

（美容液・乳液・クリーム）

◇フェイシャル及びデコルテマッサージ

・デコルテ・・・・・・・・・・胸板

- ・フェイシャルマッサージの際、技術者は肩や指先の力を抜き、トリートメント部位に手掌、指先を密着させるようにし、なめらかに連続した動きを心がけ、ゆったりとしたテンポで行う。
- ・圧迫するときなどは、手の重み、体重移動などを利用し、無理に押し付けたりしないように注意する。

◇フェイシャルパックの目的とパック料の種類

目的・・・・・・・・○パック料を塗布すると、皮膚と空気との接触がさえぎられ、皮膚の温度が高まるために血液やリンパの循環が盛んになり、発汗がうながされる。その為に皮膚表面から蒸発する水分がパック料との間にたまり、角質を柔軟にし、パック料の有効成分を浸透しやすくする。

○パック料の乾燥にともない皮膚を緊張させる。パック料をはがしたり、洗い流したりする時に除去しにくい部分の汚れや老廃物も取り除かれるので、皮膚を清浄にするはたらきがあり、物質代謝を高め健康と美しさを保つ。

ピールオフタイプ・・・乾燥させはがしとるタイプ

赤外線を照射して乾燥を助ける

パック料をはがす時に老廃物も除去される。

※はがしすぎると健康な角質に負担をあたえてしまうので、使用回数に注意！

ウォッシュオフタイプ・・・洗い流すタイプ

乾燥もしくはそのままの形状でパック料をスポンジなどで、やわらかくしてふき取る

サロンではウォッシュオフタイプを使用することが多いがふき取りの際の力加減や水分量の調整が大切である。