

SONOKOは今年もピンクリボン活動を支援しています!

「乳がんの正しい知識を広め、検診で早期発見、早期治療を目指し、乳がんになった人を支える」ことを目的に、さまざまな啓発活動を展開するピンクリボン活動。SONOKOではその活動を支援するとともに、皆様の健やかな毎日を応援しています。



山崎多賀子氏
(美容ジャーナリスト)

心もコミュニケーションも豊かにする外見ケア

～ 人生を薔薇色にするのは自分次第 ～

7月の銀座店定例会では山崎多賀子氏に、ご自身の体験を通して気づいた「幸せに生きるために必要な外見のケア」についてお話いただきました。笑顔で暮らすための実践的なメイク術はすべての女性必見です!

病気を通して、外見の大切さを実感

私自身が乳がんになって初めて、外見と心と人間関係について深く考えるようになりました。抗がん剤の治療は脱毛を伴うので、外見が大きく変化します。それによって心が萎え、人間関係に影響を及ぼしたり、周りの目が気になって積極的になれないこともありました。私も実際に眉毛やまつ毛が抜けて顔色も黒くなってしまい、カラダが元気で顔が重病人のままでは普通に生活できないことに気づきました。自分がメイクをした時としていない時で、相手の接し方が変わることも実感。何より、おしゃれをするだけで自分自身の気持ち上がり、見える景色も変わってきます。明るい気持ちでいるために、女性にとっておしゃれや化粧はとても重要だと改めて思いました。

「素顔は真実」「メイクは錯覚」錯覚から元気な自分にシフト

キレイでいることのメリットは、自分を鏡で見て「大丈夫」だと思えること。そうすると、気持ち上がり、積極的にになり、家族や周りの人も笑顔になってきます。メイク方法はがん患者さんも普通の人も同様。とにかく「素顔は真実」、「メイクは錯覚」ということだけは間違いありません。いかにキレイで元気な顔に、本来の顔に錯覚させるかが上手なメイクのポイントだと思います。

10/13(土) ピンクリボン講演会

▶詳しくは20面へ

目元のメイクで表情を明るく

眉は表情を強調するパーツ。眉頭は表情筋と連動し、眉が動くことで喜怒哀楽が伝わります。まつ毛は加齢とともに薄くなるため、目が小さく寂しい印象に。アイメイクでイキキ感を演出しましょう。



パープル系
No.043967



ブラウン系
No.043968

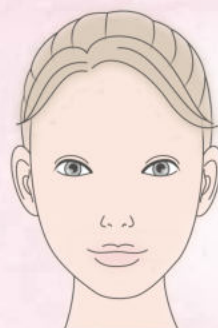
セレクト
リマナチュラル
ピュアアイカラー

各3,800円

常蔵凍



リキッド
アイライナーR
ブラック No.043612
2,300円



喜怒哀楽を伝える
眉毛が薄いと
表情が乏しく見えます。



眉を描き、アイラインや
アイシャドーを入れると
表情が生まれます。

笑顔チークで自分も周りもハッピーに

チークは血色をよく見せるだけでなく、入れる場所によって印象が変わります。チークの入れ方ひとつで笑顔に見えたら、周りも笑顔に。若々しい印象に見せるポイントは、丸く見えるメイク。ファンデーションは自分の肌色より少し明るめを塗る方がふっくらして見えます。SONOKOのライトアップBBはつやとして見えるので、よりふっくらとした印象に。唇もツヤを出して丸くふっくらと。そして仕上げにニコッと笑うことが大切。笑顔が強調されるメイクを目指しましょう。

チークを入れる場所で、
印象は変わります!



頬骨に沿って入れると、
女性らしい印象に。

頬の中央に入れると
笑顔に見えます。

頬骨の下に入れると、
小顔効果がアップ。

カンタン3ステップ

笑顔に見えるチークテクニック

- ① ニッと笑った時に盛り上がる箇所にはチークを塗ります。
- ② 頬骨に沿ってぼかします。
- ③ 目の下から①②までハイライトでぼかします。

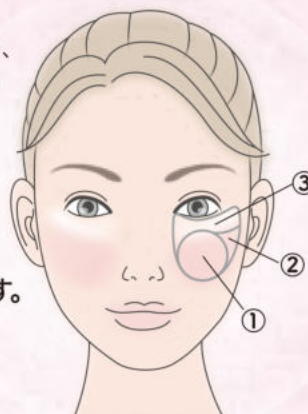


セレクト
リマナチュラル
ピュアチークカラー
ブラシ付 No.046080
3,500円 常蔵凍



ライトアップBB
[SPF35/PA+++]
30g No.043951
4,500円

明るく
つややかな肌



セルフチェックを習慣に!

乳がんの早期発見にはチェックが不可欠。月に1度のセルフチェックと、年に1度の検診が基本ですが、生理の周期などで胸の状態は変化するため、週に1度はチェックをするくらいの気持ちで習慣化しましょう。自分の胸の状態を把握でき、ちょっとした変化にも気づきやすくなります。

5%UP

さらに
スティックタイプ
5包付き!
▶詳しくは
10面へ



素ドリンク
透

3%UP

▶詳しくは
14面へ



ロゼパーク
リングワイン



モーニングスイッチ
スムージーナイト

5%UP

▶詳しくは
11面へ



スーパーモイスター
クリームR

2%UP

▶詳しくは
11面へ



ハンド&ネイル
トリートメント

2%UP

▶詳しくは
11面へ



ボディ
クリームR

2%UP

▶詳しくは
11面へ



リップ
トリートメントR

唇をしっとり
つややかに。

「ピンクリボン」対象製品

SONOKOではピンクリボン活動に賛同し、ピンクリボン対象製品の売上げの一部を「NPO法人 女性医療ネットワーク マンマチアール委員会」(実行委員/山崎多賀子氏)に寄付しています。