

skincare check sheet

スキンケア チェックシート

該当する項目が多いほど、肌老化が進行しています。
今の肌の状況をしっかり認識して、適切なケアを行きましょう。
また、内的要因である「ストレス」をためないことも大切です。

光老化度

- 日中、紫外線にあたることが多い。
- 帽子や日傘は使わない。
- 顔や全身にうすい茶色や黒いシミが増えてきた。
- 日焼けした部分の肌色がなかなか戻らなくなった。
- 毛穴の開き、黒ずみが気になる。
- ニキビ、吹き出物ができやすい。
- 肌が硬くなったと感じる。
- 過去に、かなり肌を焼いた経験がある。

計

乾燥老化度

- 最近、肌がくすんでいる気がする。
- 頬のラインが以前より下がってきた気がする。
- 毛穴がだ円（涙型）になってたるんでいる。
- ほうれい線が気になる。
- 目のまわりに小ジワ、たるみがある。
- 肌にハリが無くなったと感じる。
- 冷暖房の効いた部屋にすることが多い。
- 洗顔後に肌がつっぱる。

計