

## メイクの工夫

シミができてしまったり、顔色がさえないときには、メイクでカバーできます。

お使いになる化粧品は、あなたのお肌に合ったものを選びましょう。

使う順番は、ファンデーションの種類で異なります。



◎リキッド・クリーム  
ファンデーション

◎パウダー  
ファンデーション

①下地

②リキッド・クリーム  
ファンデーション

②コンシーラー・  
コントロールカラー

③コンシーラー・  
コントロールカラー

③パウダー  
ファンデーション

④パウダー

1



### ◎コントロールカラー

顔全体のくすみや顔色の悪さが気になったら、コントロールカラーを使ってみましょう。

!イエロー・オレンジ系

明るく元気な顔色に仕上がります。

!グリーン・ブルー系

顔の赤みを抑えます。くすみが気になるときは逆効果となることがあります。

リキッドタイプは、しっとりとした使用感で、乾燥した肌にもなじみます。

固形タイプは、スポンジにとって使うタイプで、さっぱりとした使用感です。



2

### ◎コンシーラー

シミや部分的なくすみ、目の下のくまをカバーします。ファンデーションと同じ色を選びましょう。

気になる部分にコンシーラーを押しやるようにのせて、なじませていきます。スティックタイプやクリームタイプがあります。



### ◎口紅

多少顔色が悪くても、口紅を塗ると顔全体が華やかで、明るく元気な表情になります。

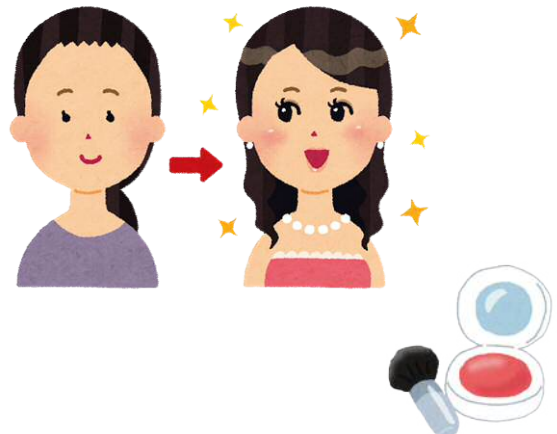


3

### ◎ほお紅(チーク)

ほおに赤みを入れると、生き生きとした表情になります。

口紅とのバランスを見て、濃くなりすぎないように入れていきましょう。オレンジやピンクに肌色が混ざったような色が、顔になじみやすいでしょう。チークブラシは大きめでやわらかい方がきれいにぼかして、薄くつけることができます。



4

### ◎マッサージ・パックなど

低刺激の化粧品で肌の手入れを  
しましょう。

マッサージで血液の循環が  
良くなるので、顔色も良  
くなります。保湿作用で荒れた  
肌がしっとりします。

入浴時のマッサージや、  
アロマオイルを使った  
マッサージでリラックス  
できます。

いろいろな方法がありますが、  
手軽なこと、続けられること、  
気持ちのいいことが大切です。



5

★おすすめインターネット サイト  
BreCare Garden ブレケアガーデン  
～わたしらしい暮らしを楽しむ  
乳がんの方のためのサイト～  
(エーザイ株式会社)

URL:

<http://brecaregarden.jp/index.html>

『メイクアップレッスン』で、メイクの  
基本からイメージメイクまで写真で  
詳しく紹介されています。  
他にも手術後でも快適に過ごせる  
温泉施設や治療に配慮してくれる美容室  
の紹介など、うれしい情報が満載。  
料理に不慣れなパートナーやお子さん  
でも作りやすいレシピや乳がんの方へ  
のお見舞いギフト紹介コーナーも参考  
になります。



6

