

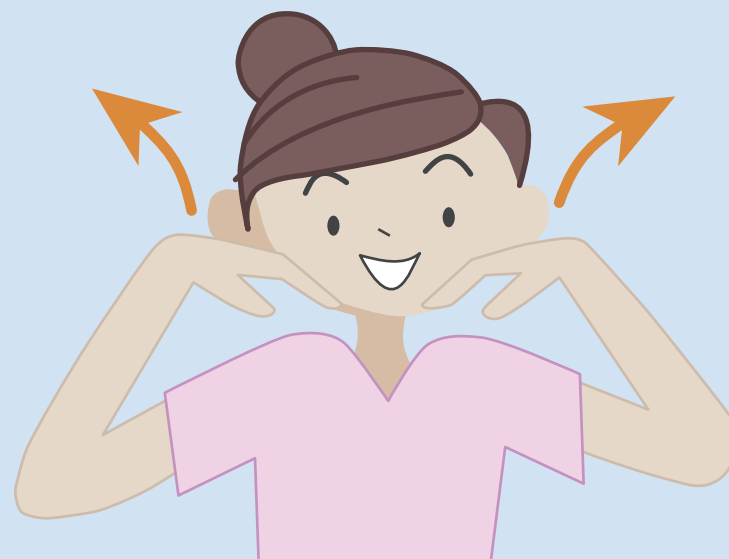
サンスクリーンの効果的な塗り方～M式塗布法～



サンスクリーンを塗る際に、『手のひらにサンスクリーンが残ってしまい、手がべとつくのが嫌だ。』、『まんべんなく顔や首に十分な量のサンスクリーンを塗ることが難しい。』といったことを感じられたことがあると思います。このことが、光老化予防に大切なサンスクリーンの日常的な使用の妨げの原因にもなっています。今回手のひらではなく、手の甲を使って顔や耳、首筋、更には手の甲、手首から腕にかけて無駄なく、万遍なく塗布できる方法を考案しました。日差しが最も強くなるこれからの季節、ぜひこの方法を試してはいかがでしょうか。

M式塗布法の手順

- ① サンスクリーンを手の甲に出し、軽く塗り広げる
- ② 口の周りや頬は筋肉の流れに沿って
- ③ 額は外側に向かって伸ばす
- ④ 地面からの反射対策に顎下も
- ⑤ デリケートな瞼はこすらず優しく
- ⑥ 特に日が当たる耳も忘れずに
- ⑦ 首筋は後ろから前へできるだけ均一に
- ⑧ 日焼けしやすい腕の外側は、二の腕から手首までムラなく



解説動画公開中



<https://www.hikari-rouka.org/m-method>