

# ～がんサポートセミナー通信～

## 7月のセミナーは「外見ケア」でした

<講師紹介> 資生堂 新城さん(メイン講師) 中川さん 山際さん



色々なメイク道具  
が来ました♪



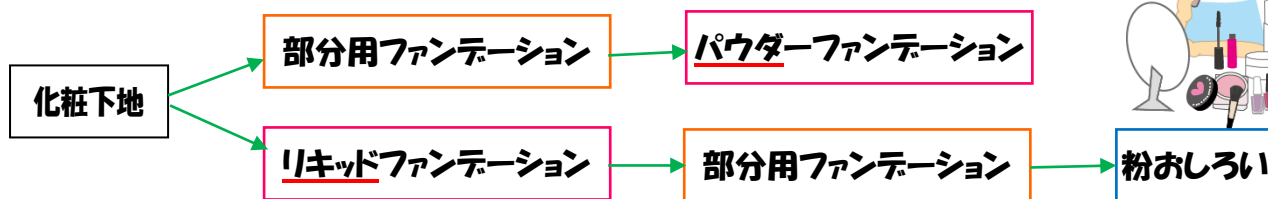
<セミナー内容の紹介> 「資生堂：がん患者さんのための外見ケア BOOK より抜粋」

### 1、がんと外見ケアについて

- ・一生のうちにがんと診断される人は2人に1人とされています。
- ・がんの治療で外見の問題を意識する事があります。
- ・外見に悩みや苦痛を感じる事は不安や気持ちの落ち込みと強く関連し、生活の質の低下と関係します。
- ・外見を大事にする事は心のケアであり、尊厳を守ることでもあります。



### 2、メーキャップのステップ



肌状態に合わせて、カバーアイテムをプラス（部分用ファンデーション）

- ・コンシーラー・コントロールカラー→シミ・くま・くすみなど、部分的にカバーしたい時に
- ・コントロール効果のある化粧下地→肌色変化が少なく顔全体の赤みなど広範囲の肌色を整えたい時に

### 3、自分の眉バランスを知りましょう

①眉頭：目頭の真上

②眉尻：小鼻と目尻を結んだ延長線上、眉尻の高さは眉頭を一直線上

③眉山：眉頭と眉尻を結び、眉頭から2/3のところ。目尻側の白目の終わりの真上

\*眉を書く時は**眉尻**から描くときれいに描けます

\*抗がん剤の副作用で脱毛する前にきれいに描けた眉の写真を撮っておくと参考になります



### 4、メイクする気分になれないとき

- ・明るい口紅をつけるだけでも顔全体が血色よく明るく見えます。

（乾燥しがちな唇には事前にリップクリームをつけてうるおいをあたえましょう）

- ・ほお紅をつけるだけでも血色がよく明るい表情に見えます。

（ほおの一番高い所を中心に楕円形にふんわりぼかすと簡単に仕上がります）



次回は**9月8日**「心健やかに暮らすヒント」です。

みなさまのご参加お待ちしております。