

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

秋も深まり、樹々の紅葉の美しい季節となりました。四季のある日本では、季節折々の豊かな彩りがありますが、色の持つ効用はとても大きく、気持ちも身体も色によって大きく影響されます。毎日の生活に、色を上手に活用してみましょう。

毎日の生活に 上手に色を取り入れる

普段、あまり意識していなくても、色の持つ力は、私達の毎日に大きな影響を与えています。

色によって、青は気持ちが落ち着く、赤は活動的になる、ピンクは女性ホルモン分泌を促してくれる、等といった様にそれぞれの効用があります。様々な色の中から、効果的な色を選

んで、毎日の生活に役立てる事で、体調や気分も変わってきます。

普段の生活の中でも、壁紙やカーテンの色を、リビングや玄関は明るく元気な気分になれるオレンジ系にしてみたり、寝室は落ち着いてゆったりとした気分になれる青やベージュ系にする等試してみたいかがでしょう。

色で気持ちも 身体も若返る？



紫

赤

オレンジ

青



普段、身に着ける服の色は何色が多いですか？

無難な茶系や黒系ばかり身につけている、という方はほんの少しだけ工夫してみましょう。

突然、派手な明るい色の服は抵抗があつて無理、という方は、顔の近くに明るい色を持つてくるだけで、ぐっと印象が変わるもの。

スカーフやマフラーなどは、顔色が映える明るい色をもつてくると、気持ちも明るくなります。

肌の色や髪の色、瞳の色によって、それぞれを引き立たせてくれる、その人にあつた色というものがあります。好きな色と似合う色が違う、という場合もありますから、自分に合った色を知つて、身の回りに置く色と、身につける色等、用途によって様々な使い分ければより効果的です。

色を効果的に活用して、気持ちも身体も若返りを図りましょう。

色の不思議

色の効能! 毎日の生活に!

色の力は色々な場面で効果を発揮してくれます。自分に合った色を活用してみましょう。

◆色の効能あれこれ◆



赤 エネルギーの色。心拍を早め血圧上昇・興奮作用が。身に着けたり、身近に置くと活動的・意欲的に。



青 理性の色。血圧・脈拍低下作用が。冷静さ自立心とつながり、精神を落ち着けます。ダイエットにも。眠れない時は寝室に青いものを。



紫 高貴・神秘の色。心理的な癒し効果も。精神的に落ち込んだり疲れている時に。



オレンジ 赤のエネルギーと黄の明るさを兼ねた色。親しみ・新鮮さ・好印象を与えます。食欲増進作用も。ダイニング等に。



ピンク 満足・充実の色。幸せな気分になり、女性ホルモンの分泌を促進。



◆パーソナルカラー(自分に似合う色)を見つける◆

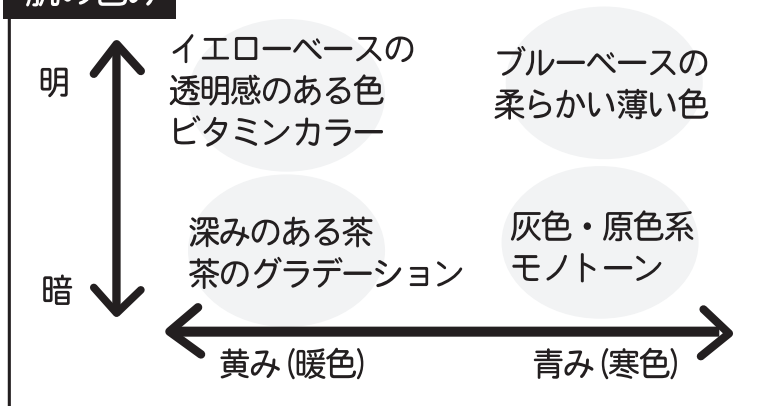
◆まず、白いシャツ姿で鏡の前に座り、金と銀の紙を交互に顔の下に当て、顔色が映える方を探します。

金の似合う人は → **暖色系**

銀の似合う人は → **寒色系** となります。



肌の色み



◆次に肌の色味と明るさによって左の表を参考に、それぞれの色を顔の下に置き、顔色が映えて若々しく映る色を探しましょう。

派手な色の服は嫌という場合は首元にさし色として使うのもOK。スカーフ等で調整を。