

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

師走に入り何かと忙しくなるこの時期は、疲れもあつて、ついついお肌のお手入れが疎かになりがち。最小限のお手入れでお肌を健やかに保つためにはいくつかのポイントを知っておくと良いでしょう。

忙しい時の効果的な お手入れ法とは

十二月に入ると、何かと気ぜわしく、生活のリズムが乱れがちになる、という方も多いのではないだろうか。外食の機会も増えるこの時期、なかなかゆつくりとお手入れに時間がとれず、気がついたらお肌がポロポロ…。そんな事になる前に、忙しい時期にここだけは、というお手入れのポイント

トを覚えておくといいでしょう。

冬のお肌の基本は まず、潤い対策から

加齢と共に、お肌の悩みは尽きないものですが、その中でも、シワやくすみは気になるものです。

そんなシワやくすみの原因は、乾燥（水分不足）です。

肌の弾力が失われてくると、表情ジワが元に戻らずに、そのままだんだん



と深いシワになってしまいます。（目尻の笑いジワやほうれい線など）肌の弾力を取り戻すには、まず肌の水分量を増やす事と、潤いを持続させる事、つまり肌を乾燥させない事が重要なのです。

短時間で手間なし ホホバで乾燥対策

朝晩、どんな洗顔をしていますか？ たっぷりの泡で優しく洗う泡洗顔は基本ですが、ここでポイントはすすぎ。特に夜はお風呂で洗顔する際、すすぎもお湯でしてしまう場合が多いもの。このすすぎを、水にしてみましよう。そして何度も念入りにすすいで下さい。後はたっぷりのアロエローションを手で肌を包むように押し込み、ホホバで潤いベールを伸ばせば、乾燥知らずです。

冬の乾燥からお肌の潤いを守るには

乾燥の季節、お肌の潤いを守るためには、水分補給&潤いキープのお手入れを!!

◆お風呂上がりにホホバ◆

◆お風呂で温まってお肌が潤ったら、お風呂上りのお肌をタオルでさっと軽く拭き、お肌が湿っている状態ですばやく全身にホホバをぬりましょう。ひじ・ひざ・カカトなどの皮脂の少ない部分には、たっぷりと擦り込むと、硬くなった角質も柔らかさを取り戻します。

特に冬場は、背中や腕・足などの乾燥性の痒みも防げるので、おすすめです。



◆寝ている間に手足スベスベ◆



◆お休み前に、手足にたっぷりホホバを塗ってマッサージし、シルクかコットンの手袋(薄手)と靴下を(通気性の良いもの)履いて寝ると、翌朝しっとりもちもちの潤い肌に。手袋と靴下は締め付けのないゆったりしたものを選びましょう。

◆北風に負けないツヤツヤ髪に◆

◆冬場は、冷たい外気やエアコンの乾燥で髪もダメージを受けています。

シャンプー前にたっぷりのホホバで頭皮をマッサージすれば、潤いだけでなく、地肌のクレンジング効果で血行を促進し健康な髪に。

ドライヤー前に、毛先にホホバをつけると、ドライヤーの熱から髪を守り枝毛や切れ毛等を防ぎます。

