

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

今年も早いもので、もう師走となりました。何かと忙しいこの季節は、食生活や睡眠時間も乱れがちで、肌トラブルが出やすい時期です。ゆっくりお手入れする時間も取れない時は、まず乾燥対策に重点を置いてケアしましょう。

## 冬のお肌には まず乾燥対策！

空気が乾燥して、お肌も潤いを保つのが難しい季節です。お肌が乾いてしまうと、水分不足で乱れた角質層のすき間から、さらにどんどんと水分が奪われていってしまい、悪循環に。水分不足で乾燥した肌は、弾力を失って傷つきやすい状態になってい



陳代謝が衰え、乾燥しやすい状態になってしまいますから、散歩や体操など、身体を動かす様に心掛けて血行を促しましょう。

## お肌の潤いを保つ 冬のお手入れ法とは

まずから、乾燥以外の様々な肌トラブルの元になってしまいます。まずは、お肌の潤いを取り戻し、乾燥を防ぐお手入れがこの季節のお肌には重要です。

## 身体が冷えが 乾燥の原因に!?

寒い季節は身体を動かす機会も減り、益々身体が冷えてしまいます。冷えた身体は血行が悪くなって新

水分を含んだお肌は、弾力があり、くすみのない健やかな状態です。この状態をキープするためには、朝晩のお手入れはもちろん、身体も乾燥にも注意しましょう。お顔だけにせつせとお手入れしても、全身のお肌はつながっていますから、お肌の乾燥をくい止める事はできません。お風呂上りには肘・ヒザ・かかと等の乾燥しやすい部分をはじめ、髪や爪を含め、全身に保湿のお手入れをして潤いを持続させましょう。

# 冬のお肌を 乾燥から守るには

空気が乾燥し、寒さも厳しくなるこの季節は、身体が冷えて血行も悪くなりがちです。新陳代謝も衰え、乾燥したお肌はぐっと老けた印象になってしまいます。冬のお手入れは徹底保湿で乾燥を防ぎましょう。

## 乾燥が肌トラブルのもとに！

### ◆乾燥が原因で

#### お肌が老ける!?

鏡の中の自分が老けた気がしたら、それは乾燥が原因かもしれません。例えば、水分不足でお肌の弾力が失われると、シワやたるみの原因となります。

また、乾燥したお肌は非常に傷つきやすい、裸の状態になっています。すると、お肌は外部の刺激を避け

るために角質を厚くしてしまい、その結果、くすんでゴワゴワした感触のお肌になってしまいます。

### ◆冬の肌トラブルを

#### 防ぐお手入れ

全身の乾燥を防ぐには、一番お肌が潤う入浴時のお手入れが大切です。身体や髪を洗う時に、いつもお使いのボディソープやシャンプーに

ホホバを混ぜて使うと、潤いを保ったまま洗えるのでオススメです。

また、湯船で温まる時間を利用して、お顔や髪にホホバを塗り、蒸したタオルを乗せておけば、しっとり髪&モチモチ肌。

その後、

お風呂からあがる時は、身体がまだ

濡れているうちに、さっと手で水滴を払ってから、ホホバをマツサージする様に全身に伸ばせば、身体の乾燥を防いでくれます。



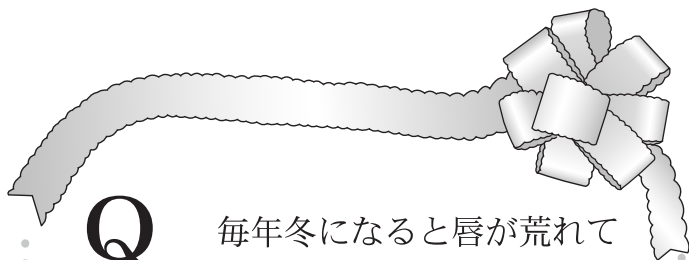
### ◆寝ている間に

#### 肌の修復を

睡眠中は、身体の一日のダメージから回復・修復する大切な時間。

お休みの前に全身のお肌をチエツクしましょう。

手足にホホバを伸ばして、コットンやシルクの靴下・手袋で眠れば、



**Q** 毎年冬になると唇が荒れてリップクリームが手放せません。唇を舐めてしまう癖があるので、すぐに落ちてしまい、なかなか治りません。

唇の荒れにホホバが良い、と聞きましたが、オイルとクリームどちらが良いのですか？



**A** いつも有難うございます。ご質問の唇の荒れに、ホホバはおすすめです。

ホホバはお口に入っても安全な、純植物性100%オイルですから、舐めてしまっても全く影響はございません。

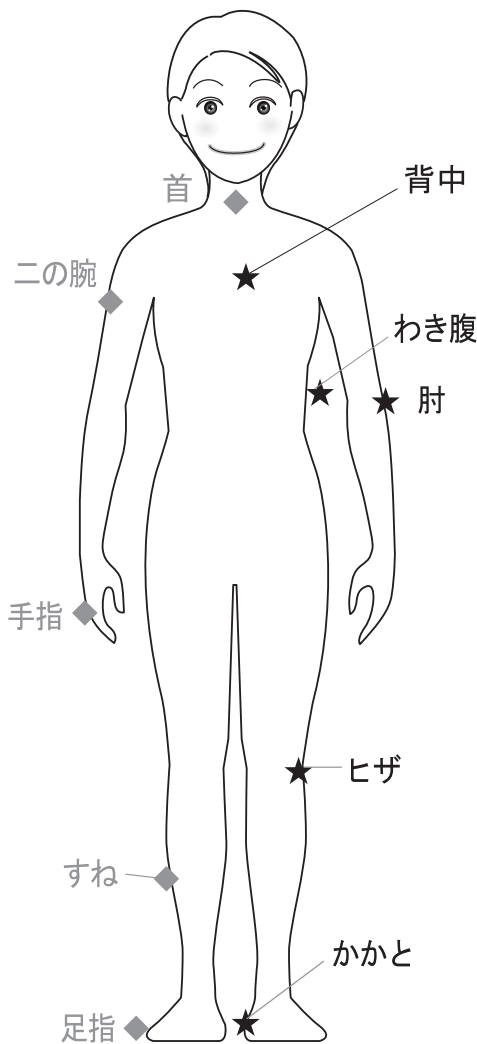
また、お肌にしっかり浸透して潤いを守り、リップクリームのように味覚に影響する事ありませんから、お食事の時も気になりません。

ホホバとクリームのどちらでも、保湿効果はかわりませんので、つけ心地やお好みでお選び下さい。

**【乾燥しやすいポイント】**

★たっぷり塗りましょう

◆薄く伸ばしましょう



翌朝には柔らかくしっとり肌。  
乾燥が気になる時は、お休みに

も全身にマッサージするように優しく伸ばしましょう。

**◆日中、室内の乾燥にも注意を**

暖かい室内も、エアコン等の影響で空気は非常に乾燥していますから、日中も乾燥対策は必須です。  
お仕事中は、加湿のために机の端に濡らしたハンドタオルを置いたり、顔や髪にこまめにアロエローションをプッシュする等して乾燥を防ぎましょう。