

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

毎年の事ですが、今年もあつ、という間に十二月となり、何かと忙しい時期になります。日毎に寒さも厳しくなり、乾燥の進むこの季節、お肌の乾燥対策をもう一度見直してみましよう。

冬の乾燥で

お肌が老化する？

秋から冬にかけて、空気が乾燥して来ると、お肌の乾燥も急激に進んでいきます。

乾燥は、紫外線と並ぶお肌の老化の大きな二大要因の一つ。冬だから仕方ない、と諦めずに正しく保湿のお手入れをして、お肌の老化を食い止めましよう。

【肌の弾力がなくなり しわ・たるみの原因に】

乾燥を放っておくと、お肌は弾力を失って、シワが目立つようになってしまいます。

さらに、水分量を保つために角質層が厚くなるので、表情ジワが元に戻らず、顔色もくすんでしまうので、グツと老けた印象に。

きちんと保湿して、お肌の水分量を保つ事で、こうしたトラブルを食

い止め、老化を防ぎましよう。

【乾燥性の痒み・湿疹】

秋から冬にかけて、空気が乾燥して来ると肌がカサついて、背中やわき腹、足のすね等に痒みが出て、寝ている間に掻いてしまう、という乾燥肌の方は意外に多いもの。

痒みが出る位乾燥してしまった肌は、油分を足すだけでなく、まず水分量を増やす事を心掛けましよう。



お顔だけじゃダメ

冬の乾燥撃退法！

お肌の乾燥対策は、お顔や手指だけのお手入れではなかなか改善しません。まず体の中側から潤って、次に全身のお肌を乾燥から守ってはじめて効果的なお顔や手指のお手入れが出来ます。正しい冬の乾燥対策、始めましょう。

年々乾燥が進み 湿度は砂漠なみに

冬は乾燥の季節といいますが、年々乾燥は進み、東京では百年前の湿度が76%でしたが、現在は36%まで下がり続け、砂漠並みのレベルに。

さらに、室内を乾燥させてしまうエアコンの普及など、住環境の変化も湿度の低下を招いています。

また、私たちの身体も、衛生環境が良くなった分、皮膚の免疫力が下がり、乾燥しやすくなっていますから、乾燥対策はますます重要です。

体を潤すため、 朝起きたら水を飲む

冬になると、あまり汗をかかないから、寒いとトイレが近くなるからと、水分補給が疎かになりがちです。

しかし、体が乾燥しているのは外側から補ってもすぐに乾いてしまいます。朝、起きたらすぐに、コップ一杯の水を飲む習慣をつけるだけで、お肌には影響大。

ポイントは「水」を飲む事です。

お茶やコーヒーには利尿作用のあるカフェインが含まれている為、身体の水分を排出してしまいますし、食事の水分は塩分や栄養を消化する為により多くの水分を必要とします。

身体を冷やさないぬるめの「水」そのものを飲みましょう。



お風呂で乾燥肌が悪化？

温かいお風呂で、お肌の潤いを取り戻す事は大切ですが、間違った入浴法は更に乾燥してしまいます。

まず、ナイロンタオルでゴシゴシこする、洗いすぎは厳禁。また、熱すぎるお湯も肌を乾燥させます。

乾燥しやすい部分は手のひらで優しく洗い、お風呂上りはすぐにホホバでお手入れし、潤いをお肌に閉じ込めましょう。

乾燥の部位別ケア

◆すね

皮脂が少なく特に乾燥しやすいので、手で優しく洗い、乾く前にホホバを。

◆かかと

角質の厚いかかとは、湯船でよく温め、たっぷりホホバを塗り、靴下を履いて眠るのがおススメ。

◆背中・わき腹

すねと同様、優しく洗い、乾く前にホホバを伸ばします。

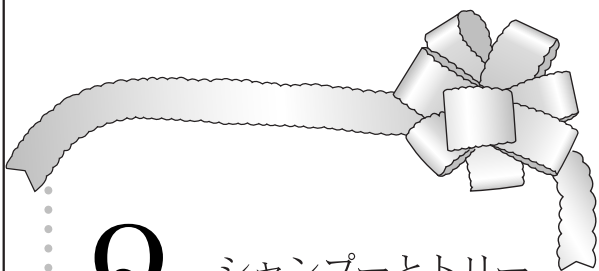
洗顔は肌を刺激しないで

冬の肌は、乾燥と寒さで硬くなり弾力を失いがちですから、摩擦に敏感で傷つきやすくなっています。

洗顔も、とにかく優しく、そっと行いましょう。

洗顔後、化粧水は両手を合わせて温めてから、お肌にゆっくり押し込む様にしてたっぷりつけ、ホホバでしっかり保湿しましょう。

お休み前にはもう一度、目元・口元にたっぷりと。



Q

シャンプーとトリートメントを購入してみました。髪が軽くなって、ふわっとした様な気がします。

今まではコンディショナーを使っていましたが、トリートメントの使い方も同じで良いのでしょうか？



A

ご愛用ありがとうございます。トリートメントのご使用方法については、シャンプー後、軽く水気を切ってから髪につけて下さい。

地肌や根元を避けて毛先を中心につけ、髪をギュッと握る様にして浸透させます。

その後、そのまま数分置いて(湯船に入る間等)からすすいで下さい。

すすぎの目安は、髪の手触りがヌルヌルからスルスルに変わるくらいでOKです。