

ホホバ

頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

寒さもようやく峠を越え、後は春を待つばかりといったこの頃、明るい色の上着が街に増えてくると、顔色のくすみが目立ってしまいます。寒さで縮こまっていた身体をほぐし、血行を促進して明るい顔色で春に備えましょう。

血行不良でお肌が 暗くくすんだ印象に

冬の間、冷えや運動不足で血行が悪くなった身体は、肌の色がくすみ、筋肉は収縮して肩こりや冷え性を引き起こします。

また、くすんだ顔色は見る人に疲れた印象を与えてしまい、ぐっと老けて見られてしまいます。

お顔だけでなく、全身の血行を良くする事で、新陳代謝を活発にして、くすみや肌荒れを改善しましょう。もちろん、肩こりや冷え性にも効果的です。

激しい運動より 優しくマッサージ

全身の血行を促進するためには、やはり運動が一番必要ですが、今



まで運動しなかった方が急に激しい運動や筋力トレーニング等をする、身体に負担が大きいため、続かなかつたり怪我のもとになる事も。

マッサージで全身のリンパの流れを良くして血行を促したり、簡単なストレッチで身体の代謝を良くするなど、身体に無理のない方法で血行改善を図りましょう。

ゆっくり散歩もおすすめ

マッサージ・ストレッチと並んでおすすめなのが、ゆっくり散歩。ウォーキングは早歩きでさっさと歩くのが良い、といわれますが、のんびりゆっくり景色を楽しみながらの散歩程度でも体の代謝を上げるには効果があります。

血行を良くしてくすみを撃退!!

寒いと筋肉が収縮し、血管も細くなって血行が滞ります。すると身体のすみずみまで酸素が行き届かず、肌荒れやくすみの原因になってしまいます。春の日差しに負けない透明感のあるお肌のため、血行を促進してくすみを撃退しましょう。

お手入れついでの マッサージで血行促進

お風呂上がりやお休み前、ホホバでお手入れする時、いつものお手入れにプラス、ホホバでリンパマッサージをおすすめします。

ホホバを手に取り、膝やひじ、かかと等の角質の厚い部分にたっぷりと付けたら、爪先↓ふくらはぎ↓ふともも、と足の付け根に向かって撫でるようにマッサージ。



腕も同様に指先↓腕↓二の腕の順でわきの下に向かいます。

お顔に付ける時は、全体にたっぷりつけ、顔の中心から外側に向かって下から上へ、リンパの流れに沿ってマッサージしましょう。

この時、強くこすることは厳禁。

強い刺激はかえってくすみの原因になりますから、優しく撫でるくらいで充分です。

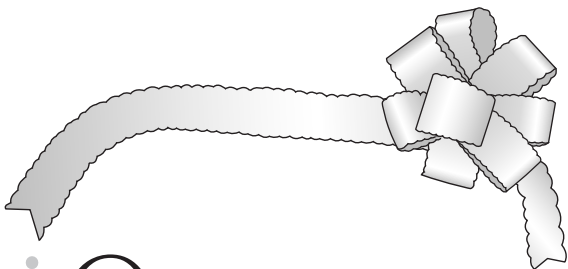


ストレッチで血行を促し 身体を活性化

マッサージでリンパの流れを良くすると同時に、全身の血行不良を改善するために、ストレッチが効果的です。

◆足降りで大腰筋を動かして下半

身の血行を良くし、むくみを解消（壁に手をつけて行いましょう）



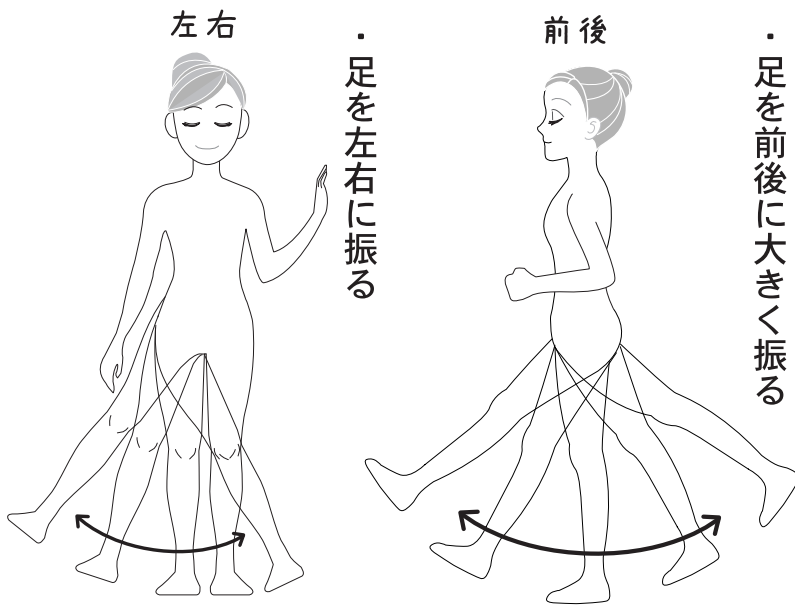
Q 頒布会のキャンペーンでホホバクレンジングオイルをプレゼントいただきました。

せっかくなので使おうと思いますが、使った後は拭き取れば良いのですか？



A いつもご愛用ありがとうございます。ご質問のホホバクレンジングオイルは洗い流すタイプのクレンジングです。

オイルを手にとって両手でなじませたら、肌の上を指の腹でクルクルとらせんを描く様にしてマッサージしてください。(目安は約90秒程度)その後水かぬるま湯で充分にすすぎ、ホホバ石鹸で泡洗顔すれば、毛穴の奥からスッキリです。



・足を左右に振る

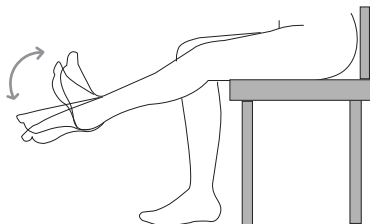
・足を前後に大きく振る

◆足首を動かして
ふくらはぎの筋トレ

第2の心臓と言われる足。そのポンプとなるふくらはぎを動かし、全身の血行を促します。

・座った状態で足を

伸ばし足首を直角に曲げる、真直ぐ伸ばす、を左右交互に繰り返す。

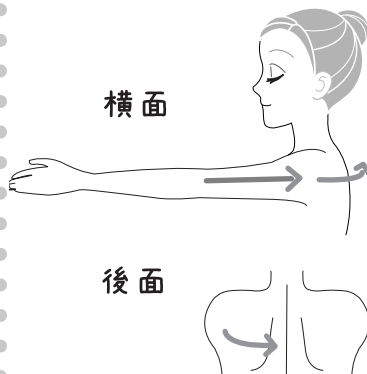


◆肩開きで

首・肩・背中をほぐす

背中の肩甲骨を開く事で、肩回りのコリをほぐします。

・手を前に伸ばし、肩を後ろに引いて肩甲骨を内側に寄せる。



うまくできない時は、
あお向けに寝て行うとGOOD!