

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

三月に入り、街中でも少しずつ春の装いに色づき始めたこの時季、寒さでくすんだ肌や首をすくめて歩く姿は、グツと老けた印象に。姿勢や表情、身に着けるものから春らしく若々しい、明るい姿を心掛けましょう。

意外に気付かない 自分の見た目年齢

冬は、寒さで外出する機会も少なくなりがちですが、暖かくなるこれからの時季は、買い物や散歩等、外出が楽になる季節です。

そこで気を付けたいのが、自分では気付きにくい、姿勢や歩く姿。

偶然、窓ガラスに映った姿などを見て、自分が思っているよりも老け

た印象に驚いた事はありませんか？
毎日、鏡の中で見ている自分は、無意識に表情や姿勢に気を付けていますから、無意識で歩いている時や立ち姿とのギャップは、思っているより大きいものです。

表情・姿勢で

ここまで変わる

通常、遠目の立ち姿や、歩き方等の動きから受ける印象で、大体の年



齢が予想できるものです。

猫背・歩幅が小さい・左右に揺れる等の歩き方は、実年齢よりもグツと老けて見える場合もあります。

表情も、口角が下がりうつむき加減でいると、顔全体に陰影が出て垂れ下がった印象に。

反対に、背筋を伸ばして歩幅を大きめに真直ぐ歩き、表情も、眉間を開いて眉を上げ、舌を上あごに付けておくと、フェイスラインがスッキリしてグツと若くみえます。

運動で中から 服の色で外から

姿勢が悪いと、それだけで老けた元気のない印象になるので、運動で代謝を上げ、筋力を付けて正しい姿勢をキープしましょう。

顔の近くには明るい色を持って来ると、くすみが目立たなくなります。

春は明るい印象で 見た目年齢を若々しく

寒さもピークを過ぎ、少しずつ明るい春の色も増え、緑も色付きはじめたこの頃。
この季節に合わせた、明るい印象の身のこなしや表情づくり、着こなしを考えてみましょう。

見た目年齢は 簡単に変えられる！

筋肉は使わないと、どんどん衰えていってしまいます。
顔の筋肉も同じで、使わない筋肉はどんどん衰えて動かさづらくなります。いつの間にか表情筋の動きが悪くなり、自分ではにっこりと笑ったはずなのに、あまり笑顔になっただけで、鏡の中で普段の笑顔を作らなくなる。

▽、注意して見てみましょう。
人の見た目は、表情によって大きく変わります。

ニッコリ笑った顔と、伏し目にちに疲れた表情では、プラスマイナス15歳位の差がありますから、大げさなくらい大きく表情を動かしてみましよう。

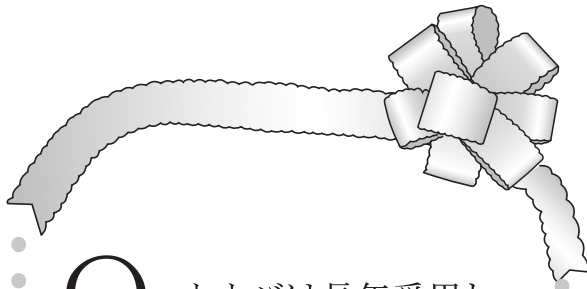


姿勢と歩き方で 印象が変わる

背中を丸め、うつむき加減で歩いていると、歩幅も狭まり疲れて老けた印象になってしまいます。

呼吸も浅くなり、全身に酸素が行き渡らず、冷えや疲れを強めて





Q ホホバは長年愛用していますが、最近ではホホバのクレンジングオイルも使っています。

そこで質問なのですが、クレンジング後、コットンで拭き取っていましたが、洗い流した方が良いでしょうか？



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ですが、こちらは洗い流すタイプとなっております。

約90秒を目安にして、優しくお肌をクレンジングした後は、水又はぬるま湯でしっかりとすすぎを行ってください。

その後は、ホホバ石鹸でダブル洗顔をおススメしております。

しまし、肌がくすむ原因にも。

また、うつむいて歩く・歩くのが遅い・気が付くと口が開いている・座ると足が開いてしまう、等はすべて、筋力不足が原因です。

まず、背筋を伸ばし、みぞおちの位置を上げましょう。

顔向きや視線を上げると、自然と歩幅も大きくなり、歩くスピードも上がりますから、遠目にも、グッと若返った印象になり、自然に筋力トレーニングにもなります。

首元に明るい色を

表情と共に、見た目年齢を左右する大きな要素の一つが、肌の色。くすんだ肌は、それだけで5歳は老けてみえます。

お肌の色がくすんで見えない様にするためには、首元に明るい色を持っていきましよう。くすみが取れ、顔色が明るく映るので、若々しく見せる事ができます。

黒や紺、グレー等の暗い色の服を着る時は、顔に近い部分に、スカーフ等で肌映りの良い色を持つていく様にしてみましょう。

老ける表情と若く見える表情

眉間にしわを寄せていたり、伏し目がちでまぶたがしっかりと開いていない表情は老けて見える代表。口角を上げてまぶたを上げ、明るい印象を心掛けましよう。