

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

この季節、気持ち良く晴れた日は、外に出る事にも抵抗がなく、身軽に動きやすく感じます。運動不足解消に、身体を動かすには最適な季節ですが、急に無理をしては逆効果。まずは、季節を楽しむ散歩から始めましょう。

身体を動かして 心身を解きほぐす

気温も上がって、ちよつと動くと汗ばむ様な日も増えて来たこの季節。ゆっくりと伸びをしたり、身体を左右に倒したりして、身体中の筋肉や筋を伸ばすだけでも、気持ちの良いものです。身体と心は連動していますから、



身体を動かして全身がほぐれると、気持ちもリラックスしてきます。心身共にゆったりほぐしましょう。

無理のない 全身運動とは

身体を柔軟にしておくことは、怪我の防止にも非常に大切です。そのためには、無理のない全身運動で身体をほぐし、少しずつ体を動

かしましょう。

ジョギングやウォーキングなどの運動は、全身運動としてとても良いのですが、急に行うと逆に怪我や不調の原因にもなりかねません。

まずは、室内で簡単に出来る軽いストレッチ(柔軟体操)で身体をほぐし、ゆっくりと散歩する事から始めましょう。

お散歩の前後に 軽いストレッチを

散歩に出る時は、動きやすい服装で、まずは軽く伸びをしたり屈伸をし、関節を緩めて動かし、足首や膝を痛めない様に歩きやすい靴を履いて出掛けましょう。

荷物は最小限にし、ウエストポーチ等を利用して、両手を空けておく心安心です。

初夏を楽しむお散歩のおすすめ

五月晴れを満喫して、街や公園を散策しましょう。ハイキングほど遠出はせず、ウォーキングほど早歩きはせず、のんびりとゆったりと、季節を楽しみながらのお散歩をおすすめします。

普段は、急ぎ足で通り過ぎていた、見慣れた景色に、新しい発見があるかもしれません。

◆散歩に出る前に

面倒な準備をせず、ふらつと気の向くまま出掛けられるのが、散歩の気軽なところ。

とはいえ、散歩を楽しむために、少しだけ、気を付けた方がいい事がある。

散歩に出る前に、軽く体を動かして全身を伸ばし、緩めておく事で、膝痛や腰痛、その他、怪我の

予防にもなり、散歩の

運動効果も高まります。

お出かけ前、簡単なストレッチで身体を伸ばし、固まった身体を緩めてから、散歩に出掛けましょう。

◆散歩を楽しむには

どこへ行くにも、小銭入れや携

帯電話など、必要最小限の荷物は

きてしまいます。

ハンドタオルや水分補給用のお茶等も欲しい、となると、つつい荷物が大きくなってしまう。

ウエストポーチやボディバッグなど、両手が自由になるものを利用して、なるべく最小限を持ち歩くようにすると良いでしょう。





Q いつもホホバ製品を愛用しています。

シミが気になり、ホホバの入った美白製品という「雪の華」を試してみようと購入しました。

一週間位経ちますが、軽いつけ心地でさっぱりとして、良い感じです。

シミの気になる所に指先でトントンと叩くようにつけています。

今は夜だけですが、朝も使った方が良いのですか？



A ご愛用ありがとうございます。

ご質問の「雪の華」につきましては、夜だけでも差支えはございませんが、朝晩2回のご使用をおすすめしております。

また、気になる所に部分的にお使いとの事ですが、スポット用ではありませんので、必ずお顔全体にお使いになる様にしてください。

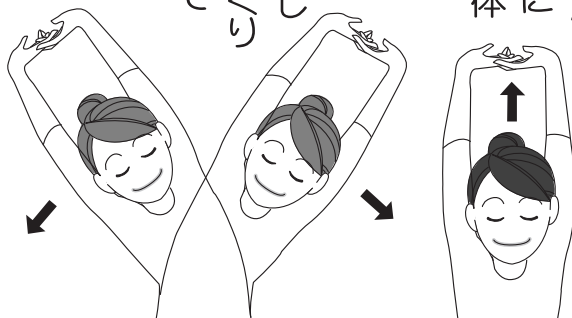
◆簡単ストレッチ

・肩(椅子に座ったままでもOK)

①両手指を組んで、手の平を上に向け上に身体を伸ばす。

・腕・脇腹

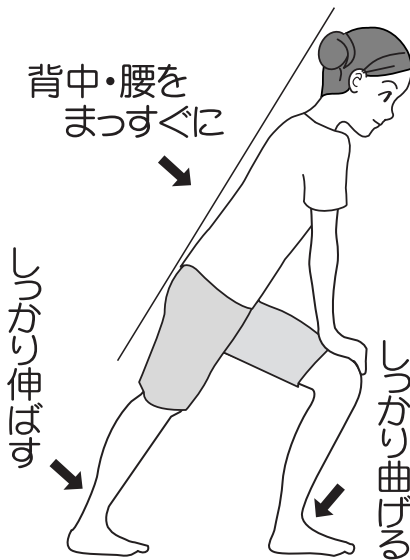
②身体を伸ばしたまま、ゆっく左右に倒して脇を伸ばしましょう。



◆お散歩の前に

・腿・ふくらはぎ・アキレス腱

足を前後に開き、膝を手で押す様にして膝を曲げ、ふくらはぎ・アキレス腱をしっかり伸ばします。



◆お散歩の後

上記のストレッチは、散歩後にももう一度行っておきましょう。

・腿・ふくらはぎ等の裏側の筋座つてつま先を引き寄せ、身体を前に倒し、足の裏側全体を伸ばしましょう。



朝・お休み前にも効果的です。