

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

十二月に入り、気忙しい師走となりました。何かと忙しいこの季節は、一日の終わりに温かいお風呂が嬉しいものですね。美容と健康に、様々な効果のあるお風呂をお肌のお手入れにも有効に利用しましょう。

お風呂で身体とお肌を活性化

寒い季節、お風呂に浸かって冷えた身体を温め、一日の疲れを癒す。「お風呂」という文化のある日本に生まれて良かった、と思う瞬間です。お風呂には様々な効果があり、湯船に全身で浸かって温まると、血行が良くなり、体温も上がるので免疫



力もアップします。さらに、浮力が働き体重の負荷が軽減されて筋肉がリラックスする、全身にかかる水圧でむくみが解消する、等の嬉しい効果も。こうした効果で全身が活性化すると、お肌の活性化にも繋がります。しかし、せっかくのお風呂も利用法を間違えると美容には逆効果。例えば、洗顔の時にシャワーを直接顔に当てると、その刺激がシワや

たるみの原因になる事も。洗面器にぬるま湯をためて顔をすすぐ様にしましょう。

温度や入浴法で効果も変わる？

また、一口にお風呂といっても、お湯の温度や入浴時間、半身浴や全身浴と様々です。寝付きを良くしたい時は、ぬるめのお湯にゆっくり浸かると、自律神経を整えて入眠しやすくなりますし、身体をシャキッとさせたい時は、熱めのお湯にさっと入る等、用途に合わせて入浴法を選びましょう。しかし、身体を活動的にする熱めのお湯は、お肌の皮脂を奪い過ぎてしまうので、お風呂上りには乾燥対策を充分にする等、正しいお手入れをしてお肌を守る事が重要です。

健康と美肌の為の入浴法

美容に健康に、様々な効能を持つお風呂。
お金をかけてスポーツジムやエステに行かなくても、血行を促進して筋肉をほぐし、むくみを解消してお肌の新陳代謝を促してくれます。
お風呂を美肌のために活用しましょう。

◆目的によって

お湯の温度を変える

普段、あまり気にせずに、いつも通りに入っているお風呂。
人によって好みの温度は様々ですが、お肌や身体に与える影響は大きく違ってきます。

入浴の時間、目的別にお湯の温度や入浴時間を調節して、効果的に活用しましょう。

ぬるめ

38-40℃

お肌の乾燥予防・肩こり
腰痛改善・疲労回復・緊張緩和

熱め

41-43℃

眠気覚まし・
運動前（シャワー）
足湯・HSP法

◆お肌の潤いを守るには

身体を洗うと、お肌のバリア機能が低下するので、その後湯船に

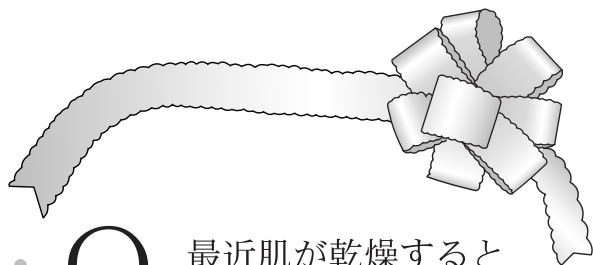


浸かると、お肌の天然保湿因子が流れやすくなってしまいます。
そのため、身体を洗うのは湯船に浸かった後がおススメです。
お顔と同じく、こすらずに手で優しく洗いましょう。

HSP(ヒートショック プロテイン)法とは

主婦の裏ワザテクニクに、しおれたレタスを50℃の湯に1分浸けると葉がパリッと甦る、というものがありません。これは温熱(ヒート)刺激(ショック)でたんぱく質(プロテイン)が活性化した事で、葉が瑞々しく甦ります。

この現象はお肌にも起こり、美肌づくりに効果がある。

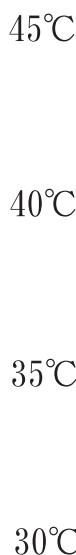


Q 最近肌が乾燥すると痒くなり、医者には乾皮症と言われました。洗い過ぎはダメ、手に泡をつけてなでる位が良い、といわれましたが、さっぱりせず洗った気がしません。普通に洗ってホホバをつければ大丈夫でしょうか？



A お答えします。乾皮症は、皮脂の分泌が不足する事で発症し、洗い過ぎによる刺激や、皮脂を落とし過ぎてしまう事が悪化の原因となります。

お肌を刺激しない事が重要ですが、それではさっぱりしないという時は、タオルやスポンジに(ナイロン製は避け)ホホバを混ぜたボディソープを泡立て、強くこすらずに洗いましょう。ホホバ石鹸もおススメです。お風呂上がり、痒みが出る部分はたっぷりのホホバで保湿してください。



HSP法でお肌を活性化させる

ゆっくりと体を芯から温める
皮脂を落とし過ぎない

お肌を刺激せず洗顔する

42℃のお湯で洗顔+42℃~45℃の蒸しタオルで3分~5分保温すれば、お肌が活性化して弾力やハリが出て、シワやたるみの改善につ

ながります。

全身も、42℃のお湯に10分浸かると効果的。どちらも毎日ではなく、週に1~2回がおススメです。

お風呂上がりには、たっぷりのホホバを伸ばし、お肌の乾燥を防ぎ、潤いを守るお手入れを欠かさず行いましょう。

※熱いお湯は、血行が促進されて身体を活性化させ、ぬるめのお湯よりも体力を使います。ご高齢の方や疲れている時は充分ご注意ください。