

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

梅雨に入るこの時季は、家の中にも湿気がたまりやすく、室内の空気もジメジメして、気分もスッキリしないもの。

今回は、体がだるい、頭痛やめまいがする、洗濯物が乾かなくて大変等、この季節のトラブルを軽減する為の工夫をご紹介します。

## 梅雨時もすっきり 快適に過ごす

この季節、すっきりしない空模様が多く、湿気も多いので、体もだるくなりがちで、なかなかお天気も気分もすっきり晴れません。

体も重く、不調が出る方も多いこの時季は、しっかり対策しておかないと、梅雨が明けるまで、ずっと気



分も体も重いままになってしまいうすから要注意です。  
梅雨を快適に過ごすためには、体の調子、お住いの環境を整えて、明るくスッキリとした状態を作る事が重要です。

## 快適に過ごすための ポイントは

この季節に多いお悩み  
といえば、溜まった洗濯物やカビや湿気、体のだるさや頭痛・めまい・食欲不振と、様々なものがあります。  
なかでも、体のだるさや頭痛等は、気力を奪い、気分が落ち込む大きな要因です。

まずは、気温や気圧の変動で乱れがちな自律神経を整えて気力を取り戻し、梅雨時の体の不調を解消する事から始めましょう。

体調を整えば、次は湿気や洗濯物の梅雨対策で家の中も過ごしやすい環境に整える事が大切です。  
ゆううつな梅雨を、少しでも快適に過ごせるようにするためには、あれこれ工夫を凝らしてスッキリと暮らしましょう。

# 憂鬱な梅雨時を スツキリと快適に

梅雨時は、心身共にスツキリしない事が多くなりますが、毎日の生活の中で、快適に過ごすためのポイントを心掛けておくと、グツと違いが出てきます。ぜひお試しになってみてください。

## 気温・気圧の 変動がストレスに

梅雨時は、気温や気圧の変動が激しく、自分では気付いていなくても体にストレスとなっています。そのせいで自律神経が乱れ、様々な体調不良につながってきてしまいますから要注意。

体調を整え、すっきりと元気な毎日の為に、症状に合わせて、梅雨時の健康対策を行いましょう。

## だるさ・めまい・食欲不振

自律神経が乱れると、交感神経と副交感神経のスイッチがうまく切り替わらず、体のだるさやむくみ、食欲不振になったりします。

朝はカーテンを開け、電気をつけて明るくするよう心掛けて、交感神経を刺激しましょう。

## 頭痛・むくみ

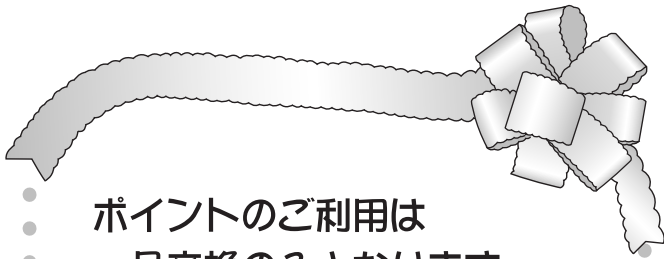
梅雨時に、めまいや頭痛がひどく

なる、という方は、体の水分代謝を整える事が大切です。体内の水の巡りを良くするキュウリやゴーヤ、豆・海藻類を積極的に摂りましょう。

## 梅雨時は掃除に最適

梅雨の時期は、寒すぎず暑すぎず、適度な湿気でカビの胞子やほこりが空气中に飛散する事が少なく、静電気もないので、実は大掃除に最適な季節です。





ポイントのご利用は  
品交換のみとなります  
ご注文時にお申し付け下さい

Q

いつもホホバを愛用しています。  
毎回、ポイントが増えて行くのを  
楽しみにしていますが、今月でやっ  
とホホバがもらえるポイントになり  
ました。  
早速、ポイントを利用したいと思  
うのですが、使い方が良くわかりま  
せん。  
どの様に利用すれば良いのですか？



A

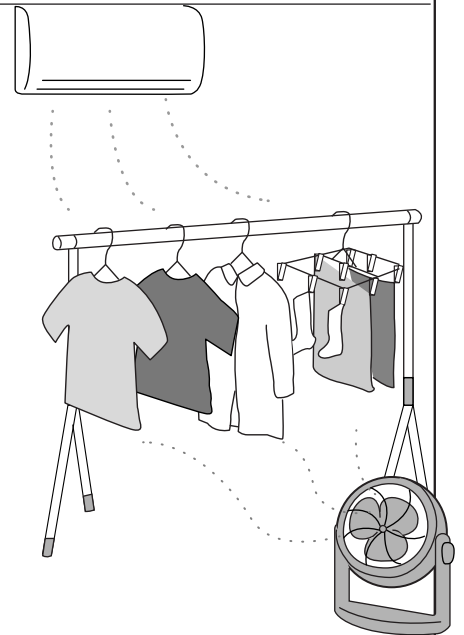
ご愛用ありがとうございます。  
ポイントのご利用は、発送明細書の  
上部に記載されている保有ポイント  
をご確認の上、交換ご希望品をおハガキ  
又はお電話にてお申し付け下さい。  
ポイントのご利用は品交換のみです  
ので、お品代金の一部に充当する事や、  
お買い上げ後にポイントでのお支払い  
はできませんのでご注意ください。

この季節に、普段よりも念入りに  
エアコンのフィルターやお風呂のカ  
ビ取り、換気扇等も掃除をしてお  
くと、効率よくきれいにできますし、  
年末の大掃除もグツと楽になります。  
掃除と一緒に、床に敷いたラグや  
室内の小物等をインテリアを夏物に  
模様替えをすれば、  
家も片付き、気  
分もスッキリして  
一石二鳥です。



洗濯物の部屋干しには

雨がずっと、洗濯物が溜まる、部  
屋干しで乾きが悪い、室内の湿気が



↑上がる、生乾きの嫌な匂い等、悩み  
が多いものです。

ポイントとは、空気を動かす事。  
まず、換気扇を回していても、外  
からの空気が入ってこない空気は  
動きませんから、換気扇から遠い窓  
を15センチ程開けておきましょう。  
また、扇風機の風を下から当てる  
と乾きが早く、嫌な匂いを防ぎます。  
除湿器やエアコンのドライ機能も  
上手に利用して湿気を防ぎましょう。