

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

秋も深まり、お肌や髪乾燥対策が気になり出すこの頃、健やかな素肌を保つために重要なお風呂について見直してみましよう。
お風呂の入り方ひとつで、お肌の潤いはまるで変わってきますから、正しい入浴法で乾燥に負けないお肌を手に入れましょう。

一日の終わりには お風呂でゆつくり

吹く風も冷たくなってきて、冬ももうすぐそこまで、といったこの頃は、一日の終わりに入る温かいお風呂が幸せな季節です。

血行を促進し、体の緊張をほぐし、湯船の水圧でむくみを解消、お湯の浮力で腰にかかる負担を減らし、と、



お風呂の効能は、実に幅広いものがありますが、ここでいうお風呂とは、あくまで湯船に浸かる「入浴」の事。
シャワーだけではお風呂の様に体を芯から温めることができず、沢山あるお風呂の効果を得る事が出来ません。
一日の終わりには、湯船に浸かって心身共にリラックスし、リフレックスする習慣をつけましょう。

入浴の仕方でお肌が変わる？

毎日の生活に欠かせないお風呂ですが、その入り方ひとつでお肌の潤いがまるで変わってくるという事をご存じでしょうか？

健康のため、沢山の効能を持つお風呂ですが、入り方を間違えるとお肌の乾燥の原因になってしまう事もあるので要注意です。

正しい入浴法で 健やかな素肌に

熱すぎたり長すぎる入浴は、お肌の乾燥を加速させてしまいますし、お肌をゴシゴシと洗い過ぎても、乾燥や肌荒れの原因に。

中面にご紹介する正しい入浴法で、秋から冬の素肌を乾燥から守り、効果的に入浴しましょう。

お風呂の効能と

お肌の潤いを守る入浴法

肌寒いこの季節、温かいお風呂は一日の疲れを癒し、心身のリフレッシュに欠かせません。

しかし、そんなお風呂でお肌の乾燥を加速させてしまつては大変！ 正しい入浴法でしっかりと温まつて潤い素肌をキープしましょう。

◆こんなにある

お風呂の効能

毎日、当たり前に入るお風呂には、実に様々な効能があります。

体の清潔を保つためだけならシャワーだけで充分ですが、湯船に浸かり体の芯から温まると、体温も上がり、免疫力も高まるという効果がある。

また、湯船のなかでは水圧がかかるので、むくみの解消にも効果あり。↘

↙ その他にも、浮力が働くため、腰痛や肩こりの負担も軽減できます。

血行を促して全身に酸素が行き渡り、新陳代謝を上げてくれるので、お肌のターンオーバーも正しいサイクルになり、健康な素肌に生まれ変わります。

このように、素晴らしい効能を持つお風呂ですが、ひとつ間違えると却ってお肌の乾燥の原因になってしまいますから注意が必要です。



◆お肌を乾燥から 守る入浴法とは

・夏は38℃位、冬は39℃位、41℃位のお湯がおススメです。

42℃以上の熱いお湯は、体にも負担が大きく、皮脂を奪いお肌も乾燥させてしまいます。

・体を洗う時、ナイロンのタオルやゴシゴシ擦るのは厳禁です。

ナイロン製のタオルは避け、綿や絹のものを選びましょう。

お肌をゴシゴシ擦り過ぎると、↘

お風呂上りに 足指体操で若返る!?

お風呂上り、しっかりとお肌のお手入れをした後は、簡単で効果の高い足指体操を習慣にしてみたいかがでしょう。

足指を動かし伸ばす事で、しっかり踏ん張ることが出来る様になり、足腰が強くなり全身がグッと若返ります。



ある入浴剤を使ってみるのも良いでしょう。

保湿効果の

大丈夫です。

きくくらいで

と、一日置

過ぎず、お湯で優しく流すだけの日

すね等の皮脂の少ない部分は洗い

優しく撫でる様に洗いましょ。

乾燥性の痒みの原因になりますから、ボディソープ等は先に泡立て、泡で

✓



◆蒸しタオルパックで お肌の弾力が回復

お風呂でさっぱりと洗顔したら、たつぷりのホホバをお顔に伸ばし、湯船で温まる間、蒸しタオルをお顔に当てておきましょう。
その後はそのタオルでお顔表面の余分なホホバを軽くふき取るだけ。翌朝のお肌がしっとりプルプルに。髪にもオススメです。

◆お風呂上がりには 浴室内で全身保湿!

入浴後、浴室の中で体の水分をさっと拭き取ったら、体が湿っている状態でホホバを足や脇腹など乾燥性の痒みが出る部分と、ヒジヒザ・かかと等に伸ばしましょう。
その後、お風呂上りにもう一度、気になる所にホホバを伸ばしておけば、冬も乾燥知らずです。

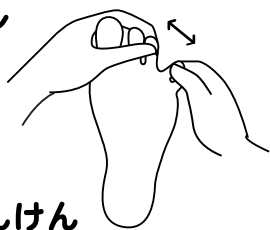
★足指にぎり

- 足指の間に手の指を入れて優しく握る



★足指伸ばし

- 指と指の間を一本ずつしっかり開く



★足指じゃんけん



- 全部の指を思いきり開きパーを作る



- 全部の指を折り畳みグーを作る



- 全部の指を折り畳みチョキを作る