

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
株アイリス

食欲の秋・読書の秋・運動の秋と、何をすることも活動的に過ごしやすいこの季節。美味しい物を食べ、本の世界に没頭してストレスを解消し、美容と健康のためにも身体を動かしましょう。

手軽で簡単な 毎日の運動習慣を

過ごしやすいこの時季、風も気持ち良く身体を動かすのに最適な季節です。「運動」というと、時間がない・面倒・疲れる・苦手などといったイメージが先立ってなかなか敷居が高くなつてしまいがちですが、何も特別な事をする必要はありません。外出ついでにちよつと足を伸ばして

公園を歩いてみたり、散歩を日課にしてみたり、といった事でも十分な運動習慣です。

身体と心の 健康づくり

年と共に日常の中で身体を動かす事が減り、楽しみは美味しい物を食べる事……。その結果、生活習慣病や、足腰が弱って生活に支障が出る中高年が増えています。



いつまでも若々しくいるために、ぜひとも無理なく続けられる運動習慣を持ちましょう。

ストレス社会で心の病も急増している現代は、うつや適応障害の予防・改善にも運動が有効です。適度な運動で免疫力もアップし、ストレス解消して、心身のバランスを取って快適に過ごしましょう。

ウォーキングで アルツハイマー予防

ウォーキングなどの運動を習慣にする事で、アルツハイマー症の三分の一は予防可能、というデータがあります。

アルツハイマー症の22%は、運動不足が影響しているといえますから、予防のために、ウォーキングやガーデニング、家事等の身体を動かす時間を週に150分程度作りましょう。

この秋、健康づくりに 身体を動かしましょう！

暑かった夏も終わり、のんびり外を歩くのが気持ち良いこの季節、思いきり身体を伸ばして深呼吸してみましよう。ゆったりと身体をゆるめてほぐすストレッチや軽い運動は、疲れず、逆に身体を軽くする効果があります。無理せずに、できる範囲で気軽な運動をオススメします。

適度な運動でぐっすり快眠

◆身体を動かすと 寝つきも良くなる!?

一日働いて疲れていても、そのほとんどが神経の疲れで身体が運動不足だと、自律神経が乱れて寝つきが悪くなりがちです。

そんな時はまず、一番手軽に出来る、散歩から始めましょう。

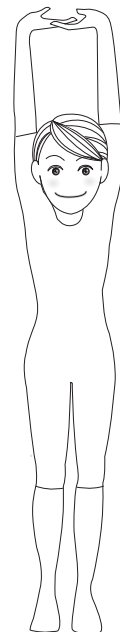
朝や夜、時間を取って歩く事が

習慣に出来れば理想ですが、忙しいとそうもいかず、続かなくなってしまう。

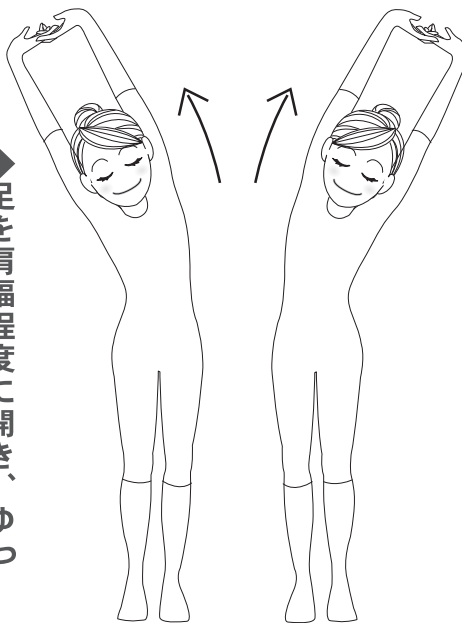
そんな場合は、買い物ついでや通勤帰りなどに、いつもと違う道を通ってみたり、ほんの少し早く歩く様にするだけでも、立派なウォーキング運動です。

朝・晩決まった時間に散歩を、

◆身体を一本の糸で上から引っっぱり上げるイメージでゆっくりしっかり伸び上がります。



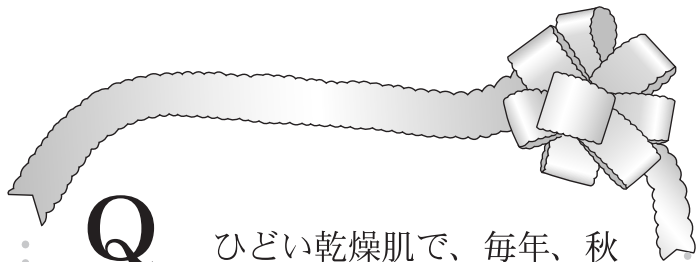
◆そのままゆっくり身体を横に傾け、左右とも、わき腹・腰の横側をのびします。



◆足を肩幅程度に開き、ゆっくりに身体を前屈して足の裏側全体とお尻を伸ばす。



し、その後、後屈して胸筋を伸ばします。



Q ひどい乾燥肌で、毎年、秋が来るとカサつき始め、ホホバが欠かせません。

会報に、乾燥がひどい時はホホバとホホバクリームとの併用を、とありましたが、どちらを先にした方が良いでしょうか？



いつもご愛用ありがとうございます。ご質問の、ホホバとホホバクリームの併用についてですが、基本的に、どちらも成分は同じもので、使い心地によってお好みで使い分けていただいていますので、併用される場合も、順番はお好みでご利用頂ければと存じます。

重ねづけは、お肌の状態に応じて、お顔全体にももちろんOKですが、目元や口元などの皮脂の分泌が少ない部分を重点的にする事をおすすめします。



という方は、夜は夕食直後や就寝直前は避け、のんびりと散策するのも良いですし、早足でウォーキングするのもオススメです。歩くだけでは物足りない、という方は、最初はゆっくり歩き出し、徐々に早足にしてから軽く走り出す様にして下さい。最後まで急に止まらずに、徐々に

スピードを落とし、歩きながら呼吸を整えてから止まるようにしましょう。

**◆身体をほぐして
リラックス効果**

また、秋の夜長はテレビを見ながらできる、ゆったりと身体を緩めるストレッチもおすすめです。

大きく息を吸ったら、ゆっくりフウーッと長く息を吐きながら、身体の色々な部位の筋肉を伸ばして全身を緩めて行きましょう。筋がのびて気持ちが良い、と感じる位で止めるのが大切で、痛みを感じたり、勢いをつけたりしてキツイと感じるまでがんばり過ぎないのがコツです。