

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

連日の暑さで、疲れが溜まり、食欲も落ちてぐったり、という方も多いこの時期。でも、その疲れ、は暑さのせいだけではなく、「夏ストレス」かもしれない。気付かぬ内に悪化させない様に、注意しておきましょう。

## 夏バテ？原因は 夏ストレスかも

夏は、他の季節に比べて気持ち開放的になり、活動的になりやすい季節です。

涼しいうちに、と朝早くから活動することも増え、さらに、日が長いので、夕方や夜の活動が増え、睡眠不足になりがちに。

さらに、遊びの予定やお盆、親戚



の集まりなど、出掛けたり人と会う機会も増える時期です。すると、体力的にはもちろんですが、精神的にも緊張状態が続く、その負担が、大きなストレスとなってしまうのです。

## 夏ストレスを 溜めない為に

夏バテをして、最近辛いな、と感

じると、だれでもゆっくり体を休めようと心掛けます。しかし、夏ストレスを感じている場合は、気晴らしに、と趣味の活動をしたり、遊びに行つて発散したりします。

その結果、体と心に刺激を続け、さらに疲れてしまうのです。

夏ストレスは、発散させるのではなく、体と心を休養することで疲れを取りましょう。

## 元気な時こそ 予防と対策を

楽しい予定や好きな事は、気持ちに立ってしまい、身体の疲労や不調に気付きづらいもの。

夏ストレスから疲労がたまり、夏バテになってしまう前に、意識して休養を取るよう心掛けましょう。

# 夏バテの原因の一つ 「夏ストレス」に要注意!

夏は、知らず知らずの内に、オーバーワークになりがちな季節。活動量が増え、心身共に緊張が続くので、意識して緩めておかないと、そのまま夏バテになってしまいます。心と体の休養を心掛け、夏ストレスを解消しましょう。

## 夏ストレスの原因

- 夏ストレスの原因は、夏ならではの生活環境が大きく、
- ・涼しくなった夕方以降に活動的になる
  - ・夜更かし・寝苦しきで睡眠不足
  - ・外出が増え、体力を使う
  - ・アルコールを飲む機会が増える
  - ・生活リズムが狂う
- こうした要因から、気付かぬうちにストレスが溜まり、心身共に

緊張した状態が続いてしまうので、疲労は蓄積され続け、体調も崩れて夏バテの原因となります。

## 夏バテは身体の疲れ 夏ストレスは心の疲れ

ストレスは、嫌な事だけ感じるものではありません。自覚していなくても、外部からの刺激や変化は程度は違っていても全てストレスとなります。

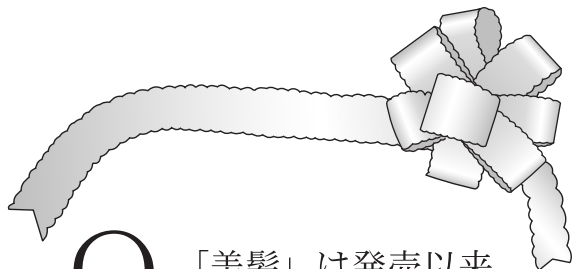


## 夏は人疲れの季節

お盆や帰省で親戚と会ったり、泊りに行く、または来る、といった事や、家族ぐるみの集まりやレジャー、暑気払い等の仕事上の付き合い……。

楽しく過ごせていても、人と接する時に、全く気を使わないという事はありません。

夏は特に、お付き合いで気を使う等、人と接する事で人疲れが増える季節なので、注意が必要です。



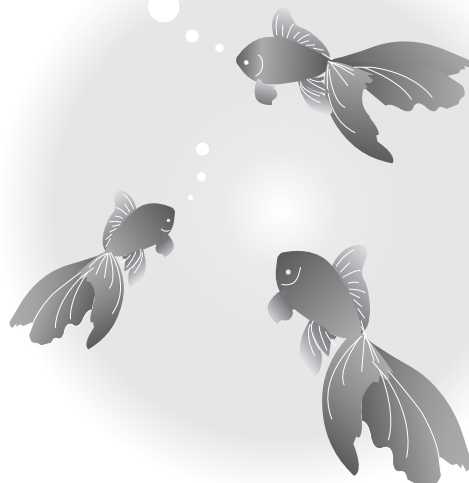
Q 「美髪」は発売以来愛用しています。

洗髪後はタオルドライして、その後は髪が傷まぬ様にと自然乾燥していたのですが、娘に却って髪が傷むといわれました。ドライヤーを使った方が良いのでしょうか？



A 美髪のご愛用ありがとうございます。

髪表面のキューティクルは、濡れている時は開いた状態ですから、非常に傷みやすく、水分やたんぱく質も奪われてしまいがちです。洗髪後は、ドライヤーを上手に使うて手早く乾かし、キューティクルを閉じてあげましょう。当てる場所を動かしながら、髪から20センチ位離して風を送り、毛先ではなく髪の根元を地肌を乾かす様にしてください。



暑さで体もだるく、なんとなく疲れている、と感じたら、まずはゆっくり眠りましょう。

### 「発散」ではなく

### 「休養」が重要

- 夏ストレスで疲れが溜まっている時は、自分では気づいていなくても、心身が緊張した状態ですから、休養して、緊張を緩める事が必要です。具体的な対策としては、
- ・寝る時間が多少ずれても、毎朝同じ時間に起きる
- ・朝、五分でも陽の光を浴びる

- ・適度な運動(リズム感のあるもの)
- ・食事は一食に一品は温かい物を取り入れ、たんぱく質を摂る
- ・お風呂は必ず湯船に入り、シャワーだけで済ませない。温度はぬるめにゆつくりと
- ・スキンシップをとる(動物をなでる、美容院でシャンプーやネイルサロンなどでもOK)
- 忙しい毎日に、知らぬ間に溜まるストレス。上手に解消して、元気な毎日を過ごしましょう。