

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

暑さも今がピークの8月は、食欲が落ちたり屋内外の温度差で自律神経が乱れ、夏の疲れが溜まって来る時期です。

しっかりと栄養を摂り、質の良い眠りで疲れを取って残暑を乗り切りましょう。

## 寝苦しい夏の夜 ぐっすりと眠る

日中は、強い日差しに外出を控え、夕方以降に活動する事が多くなるこの季節は、ついつい夜更かしをしてしまいがちで、睡眠不足で体調を崩す事が増える時期。

さらに、この季節は寝苦しく眠りが浅くなりがちですから、何度も目



が覚めてしまったり、疲れが取れずに昼間ウトウトしてしまったり、という事が増えます。ぐっすりと熟睡して、しっかりと疲れを取る、質の良い睡眠のために工夫してみましょう。

## 寝つきの良い状態を 整えるには

まず、寝つきが悪くなかなか眠れ

ない、という方は、寝る前の時間から見直しを。快適で、質の良い眠りのために必要な事は、気持ちも身体もゆったりとリラックスした状態を作ってから横になる事。

寝床に入る三十分くらい前に、お肌のお手入れやマッサージ等のリラックスタイムを作る様にと、副交感神経が働いて寝付きがスムーズになります。

## 睡眠をしっかりと 取って体力回復を

健やかな毎日のために、欠かす事のできないのが栄養と睡眠。

暑さに負けないため、バランスの良い食事で栄養を摂り、しっかりと睡眠を取ることで、翌日に疲れを残さない様にしましょう。

# 良質な眠りで 暑さに負けない 健やかな毎日を！

夏バテで体はだるいののに、夜、寝付けない。寝不足なのに夜中に何度も目がさめる。そんな眠りでお困りの時に効果的なものを集めてみました。ぜひお試しを。

## 寝苦しい夏の夜、快適な眠りのために

夏の夜、質の高い睡眠を取るための快眠法をご紹介します。

### ◆お風呂はぬるめの湯船に

夏はシャワーだけ、という入浴法は、眠りのためには×。

冷房で冷えた身体の芯を温め、自律神経のスイッチを切り替えてスムーズに寝付くためには、ぬるめの湯船に肩までゆっくと浸かりましょう。

### ◆朝、一杯のお味噌汁を

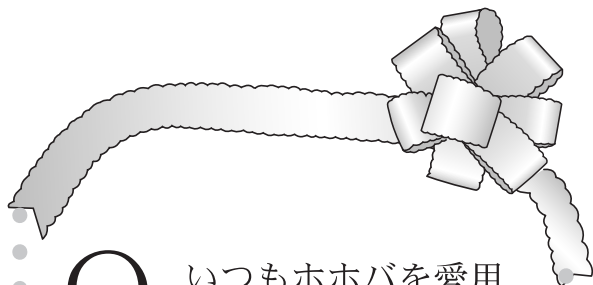
ぐっすり眠るためには、睡眠ホルモンの素になる食品を積極的に摂りましょう。

大豆や乳製品等のたんぱく質に含まれる必須アミノ酸、トリプトファンは、摂取後10時間以上かけてメラトニンに変わ



### ◆お部屋の冷え過ぎに注意

快適な眠りのための最適な室内環境は、室温26度、湿度60%。エアコンの風が直接あたらないようにし、扇風機を上に向けて回すと、部屋の空気が循環して冷え過ぎを防ぎます。



**Q** いつもホホバを愛用しています。

特に石鹸は、洗い上がりの肌のつるつる感がお気に入りです。

ホホバ石鹸の泡洗顔でスッキリ洗えているので、クレンジングは使っていないのですが、やはり使った方が良いでしょうか？



**A** ご愛用ありがとうございます。

ご質問のクレンジングオイルについてですが、メイクやUVカット等は、汗や皮脂等とは成分も違いますから、それらをクレンジングで落としてから、泡洗顔をして頂く方が、お肌に負担が少なくなります。

又、お化粧品はしないという方でも、週に一度位の頻度で、毛穴の奥までしっかりクレンジングされる事をおススメします。



◆TV・パソコンは30分前に消す  
テレビやパソコンの画面は、自分で思う以上に刺激が強く、交感神経が活発になります。  
眠る30分前にはテレビやパソコンを見るのを止め、神経を休ませましょう。また、目の疲れから来る神経の緊張には、  
耳をもんで  
リラックス  
がおススメ。

◆眠る前30分のリラックスタイム  
眠る30分前になったら、快適に眠るための準備として、お肌のお手入れやマッサージ、ストレッチ等で心身を緩めるリラックスタイムを習慣にしてみましょう。  
冷房で乾燥したお肌には、アロエローションでしっかり水分補給してホホバで保湿のお手入れを。  
朝方足がつる方は、ホホバを両手にたっぷり取り、土踏まずをよく揉み、ふくらはぎは下から上へ

◆マツサージして予防しましょう。  
**神経のスイッチで  
寝入りをスムーズに**  
日中は身体を活動的にシャキッと、夜には身体を鎮めて穏やかに、交感神経と副交感神経のふたつのスイッチがスムーズに切り替わる事で快適な眠りが訪れます。  
食事や入浴、刺激等に注意して、スイッチの切り替えがスムーズになる様、心掛けましょう。