

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

一年で一番厳しい寒さと、空気が乾燥する今の時季、快適な睡眠が健やかなお体やお肌のためにとっても重要です。  
寒さや乾燥ストレスに晒されたお体やお肌を癒す、良質な睡眠を充分取りましょう。

## 冷えはお肌の 乾燥にも影響する？

お肌の乾燥は、この季節のお手入れで一番気になるところ。  
お肌の水分量をキープして、潤いを保つためには、身体の中からも乾燥対策が必要なのですが、実は「冷え」も大きく関係しています。  
お肌の乾燥は、身体を温める事で



改善するケースが多く、東洋医学では肌の乾燥は冷えの症状の一つと考えられています。

## 体を温めて 深い良質な眠りを

睡眠中、体が冷えていると、無意識に身体が縮こまって血行が悪くなり、肩や首がコリ固まって深い眠りを阻害します。

身体の冷えを防ぎ、身体の隅々まで血行の良い状態をキープしておけば、リラックスしてぐっすりとお眠る事ができます。  
寒い時期は特に、身体を温めるよう心掛けましょう。

## 冷えに効く食物で ぐっすり快眠

漢方には、医食同源という言葉があり、様々な種類の身体を温めてくれる食べものがあります。

(例・生姜をはじめ人参・ネギ・ニンニク等の根菜類や卵・チーズ・ゴマ他)を上手に毎日の食事に取り入れて身体を温めておきましょう。  
温かな体でぐっすりとお眠ることで疲労回復し、肩や首のコリがほぐれると、血行が改善して身体の内側からお肌の乾燥も防いでくれます。

# 寒さや乾燥に負けない

## 冬の快適な睡眠法とは？

寒いと、ついつい身体が縮こまってしましますが、いつも首をすくめた姿勢でいると、血行が悪くなり、却って身体が冷え、肩・首のコリや全身の筋肉が硬まって関節痛の原因にも。一日の疲れやコリを、眠っている間にリラックスさせて、しっかりと回復させましょう。

朝、目覚めた時に身体が固まってバキバキ、という方は、冷えやコリで睡眠中も身体がリラックスできていない場合が。身体を冷やさずに、ゆったりとリラックスし、血行を妨げない眠りのために、おススメの快眠法をお試しください。

### ◆枕の高さや硬さで

枕の高さや硬さが合っていないと、



枕は頭だけでなく首全体を乗せる

✓スムーズに寝返りが打てず、眠りが浅くなったり、首に余計な力が掛かって肩こりの原因にも。

仰向けに寝た時、額より顎がほんの少しだけ下がっている位、横向きになった時に背骨がまっすぐになる位の高さが良いでしょう。

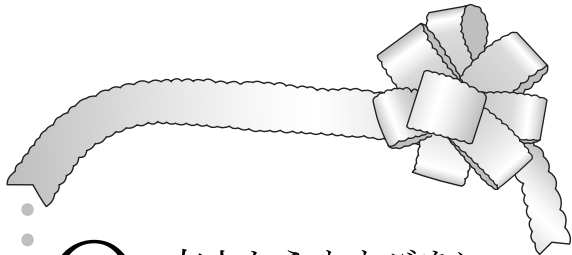


### ◆手袋・靴下で保温

布団に入っても手先・足先が冷たくなってしまう、という方は、手袋や靴下での保温がおススメです。

手首・足首を冷やさず、血行を妨げない事が重要ですから、手首足首をしっかりと覆う長さで、締め付けのない物を選びましょう。

お休み前にホホバマッサージ等で血行を促すと、保湿も兼ねてお肌の潤い対策にも。



**Q** 友人からホホバをいただき、気に入って使い始めて2ヶ月位経ちました。

最近、朝ホホバを使おうとした時に出が悪く、なんでもかな?と思ったら、ホホバが固まっていました。

このまま使っていても大丈夫でしょうか?



**A** いつもご愛用ありがとうございます。

ホホバは天然オイルの為、温度が低くなると固体化して身を守るという特性があります。ホホバ美容液も7℃以下になると固まってご不便をお掛けしますが、暖かい場所に保管していただくか湯煎等で温めてご利用ください。この性質が、優れた保湿性、天然の証でもあり、何度溶かしても品質には問題ございません。安心してお使いくださいませ。

※診断タイプには諸説あります。

### ◆寝型に性格が表れる?◆

寝る時の姿勢で性格がわかる、という寝型診断。貴方はどのタイプ?

#### ◆横向き◆



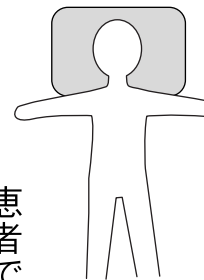
より丸まり怒りっぽく、

ストレスで心配性。

・胎児型  
・腕・足が軽く曲がる  
と考え過ぎで

- ・片膝曲げ型
- ・細かい事を気にする神経質な難し屋さん。
- ・まつすぐ型
- ・社交的な性格でリーダー格。

#### ◆仰向け◆



患者で家庭的だが周りに理解され難い。

手が頭の上にかかるタイプは知

・大の字型

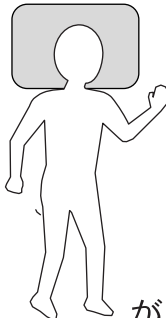
・世話焼き

・自由な

人情家で、お節

介な面も。

#### ◆うつ伏せ◆

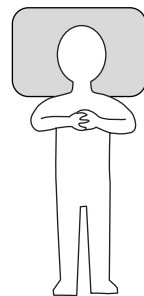


枕抱え型

・社交的で活発ですが、内面は神経質で人の評価に敏感。

- ・まつすぐ型
- ・保守的で支配的
- ・几帳面。

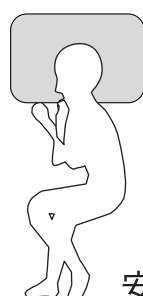
#### ◆少数派◆



身体の上で手を組む

・何かから身を守ろうとしている。

・深刻な悩みが



手足がクロスする

・日常に不安や悩みがある

仕事や人間

関係が原因



膝が山型

・神経質で短気。記憶力が良い分根

に持ったりクヨクヨし続ける。