

ホホバ

頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

春の明るい日差しに、暗い色のコートを脱いで、明るい色の服を楽しむ方も増えてくる季節。日差しの下、冬の間は気付かなかった顔色やお肌のくすみが気になって来る時季です。お手入れや工夫で、くすみのない春色の明るいお肌を手に入れましょう。

春の明るい 色を身につける

冬のコートや上着は、黒や茶、紺色やグレー等、落ち着いた暗い色が多いですが、春物になると、明るい色の物が増えてきます。

顔や首周りに明るい色を持つてくると、顔色が明るく映えるので、思い切って明るい色の服にチャレンジ

してみるのも良いでしょう。

服が暗い色の時は、明るい色のスカーフを使う等、顔周りに明るい色を持つていく等の工夫を。

お肌が潤えば くすみは改善する!?

乾燥が進むと、お肌は角質層を厚くして、お肌の水分が奪われていくのを防ごうとします。



その結果、肌が厚く、弾力の無いくすんだお肌に。

まずはお肌の水分量をキープして、潤いを保つ保湿のお手入れを徹底しましょう。

さらに、血行不良もくすみの大きな要因となりますから、適度な運動で全身の血行を促したり、お顔のストレッチやマッサージも有効です。

お洒落で気持ちも 表情も明るく

外出の機会も減り、お洒落してお出掛けする事も減ってしまうと、メリハリがなく毎日が単調に。

家の中でもお洒落して、お友達や離れて暮らすご家族とテレビ電話等で話す機会を作り、気持ちも表情も明るい毎日を送りましょう。

春の日差しでくすんで見える肌 徹底対策で明るい春色肌へ

乾燥や、季節の変わり目の不安定な状態で、くすんで見えてしまいがちな春のお肌は、お手入れ+服や小物でカバーして、お肌も気持ちもくすみなく。

お家でもお洒落して、お気に入りの服でお友達とテレビ電話したり、明るくおうち時間を楽しみましょう。

■お肌の水分補給と 保湿のお手入れを

この季節のお肌のくすみは、冬の乾燥が原因で、お肌の水分が不足し、角質層が厚くなってしまっている事から来ています。

たっぷりの水分補給としつかり保湿のお手入れをして、お肌の弾力を取り戻し、くすみを改善しましょう。↓

■顔色が映える服や小物を

顔の周りに明るい色を持つていくと、顔色が明るく映えますから、普段、身に着ける服や上着も、淡いピンクや白等、明るい色を身に着ける様にすると良いでしょう。

ピンクには、自然と気持ち明るく柔らかくなる、という効果も。

あまり派手な色は気恥ずかしい、グレーや茶系等、シックな服が多い、という方は、スカーフ等で顔周りに↓

✓は明るい色を置く様にすれば、顔映りも明るく映えて見えます。

毎日の生活の中に、明るい色を取り入れて、中でもお洒落を楽しみましょう。

外出の予定がなくても、お気に入りの服を着て、お化粧や髪を整えると、気持ちも明るくなるもの。

鏡の中で、老け込んだ姿の自分を見るよりも、若々しく笑顔の自分を心掛け毎日を明るく過ごしましょう。



ここ一年余り、帰省も控える方が増え、家族や友人との集まりも減ってしまいました。会えないかわりに、テレビ電話等を使う様になった方も多いようです。

マスクを外して元気な顔を見られる、見せられる良い機会ですが、明るく元気な姿を見せるためには、少し注意が必要です。

テレビ電話でお顔を明るく映えさせるには



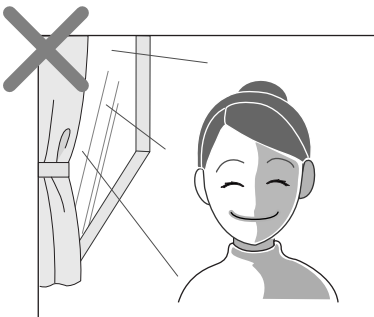
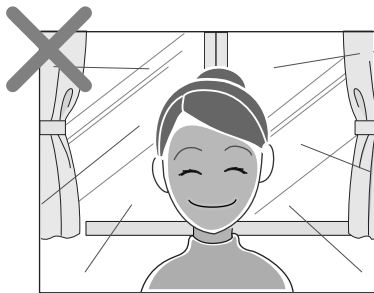
全体を明るい色に



シックで暗めな色合い



首元に明るい差し色を



また、室内灯も、明かりの方向に顔が向く様にして、後ろに映り込む位置は避け、カメラを鼻の高さと同じにすると、照明で顔に陰影が出るのを防げます。

自然光の場合、窓を背にすると顔が暗く映るので、窓側に顔を向ける様にしましょう。

さらには、周りが白っぽいと、逆に顔が暗く映ってしまうので、濃い、はつきりした色の方が顔映りが明るくなります。

テレビ電話のウェブカメラは、普通のカメラに比べて光量が足りない、とても暗く映ってしまいます。

■ 顔色が映える照明・色味

◆花言葉占い◆

下のイラストからお好きな花をひとつ選んで下さい。その花の花言葉が貴方へのメッセージとなります。

Aペチュニア

Bマーガレット

Cガーベラ

Dストック

Eチューリップ



★花言葉は4面の欄外をご覧ください。