

ホホバ 頒布会便り



発行
毎月一回
(株)アイリス

十月に入り、すっかり空も高くなりました。年々増えて行く猛暑や、長い残暑で疲れた体を癒し、冬に備えて体力を取り戻し健やかな毎日を過ごすために大切な「良質な睡眠」についてご紹介します。

正しい睡眠で 眠りの質を上げる

一口に「睡眠」と言っても、人によってその内容は様々です。質の良い睡眠は、脳をしっかり休め、体の疲労を回復して新陳代謝を促し、寝ている間にお肌や髪の修復作業をしてくれます。また、しっかりと睡眠時間を確保する事は大切ですが、短い時間でも

ぐっすり深い、質の良い睡眠をとることが重要です。

秋の夜長の 夜更かしは控えて

秋の夜長は、読書や趣味に時間を費やす方も多いのですが、あまり夜更かしするのは控えたいもの。眠っている間の、体や脳の修復作業に必要な成長ホルモンが分泌され



る時間は、夜の十時から二時くらいといわれています。

良質な深い睡眠は、この時間にしっかり眠る事が大切。

成長ホルモンの分泌が不足すると、体や脳の修復に影響が出てしまい、お肌のターンオーバーも乱れてしまいます。

良質な睡眠は 最高のスキンケア

イキイキと健やかなお肌と髪のため、紫外線対策や乾燥対策をきちんとしていても、睡眠不足になってしまつては台無しです。

睡眠不足になると、眠っている間のお肌や髪の修復が出来ず、肌の角質層が厚くなつてくすんだ肌色に。目のクマや肌のごわつき、荒れに加えて、髪の傷みもどんどん進んでしまいますからご注意ください。

秋は良質な睡眠で心身共に健やかに

読書、食欲、スポーツの秋等、過ごしやすいこの季節は楽しみが色々あって、ついつい夜更かしになりがち。

しかし、暑すぎず寒すぎないこの季節は、実は良質な睡眠習慣を作るのに最適な季節です。

しっかりと疲労回復し、スッキリ目覚める、正しい睡眠法を実践しましょう。

◆睡眠は体の

メンテナンス時間

毎日の暮らしの中で、普段はあまり意識せずにいる「睡眠」について。寝付きが悪くなったり、寝不足が続いて体調を崩す前に、正しい睡眠法で健やかな毎日を過ごしましょう。個人差はありますが、一晩約八時間として、一日の三分の一は睡眠時間です。

この時間にどれだけ効率よく疲労

を回復し、修復作業、つまりメンテナンスを行えるかが重要です。

◆食事は3時間前まで

お風呂は□分前に

睡眠中に内臓をゆっくり休め、新しい細胞に生まれ変わるためにも、食事は寝る3時間以上前に終わらせておきましょう。

お風呂も、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、副交感神経を優位にし

て、すんなり寝付きやすい状態にしておく事が大切です。

お風呂から上がった後は、できればテレビは見ない様にしましょう。パソコン、スマホ等は厳禁です。

夜にブルーライトを浴びると、その影響は大きく、睡眠の質も下がってしまいますから要注意。

折角休息モードに入った脳がスマホの光刺激を受け、体内時計の調節をするメラトニンの分泌が低下してしまいます。



今どきの若者って!?



Z(ゼット)世代、といわれる最近の若者達。

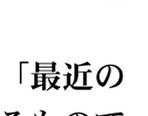
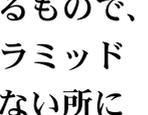
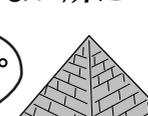
昔から、その時代ごとに若者には色々な呼び名がつけられていました。

そんなかつての若者達も、新人類・バブル世代はもう50~60代。

団塊の世代は70代となりました。



昭和・平成生まれの若者たち

- ★Z(ゼット)世代・平9~24生まれ 
- ★ゆとり世代・昭62~平16生まれ 
- ★団塊Jr世代・昭46~49生まれ 
- ★氷河期世代・昭46~57生まれ 
- ★バブル世代・昭40~44生まれ 
- ★新人類・昭30~42生まれ 
- ★しらけ世代・昭28~40生まれ 
- ★団塊の世代・昭22~24生まれ 

◆睡眠の質は

お肌と髪に直結

お肌や髪は、眠っている間に分泌される成長ホルモンによって新陳代謝を繰り返して、新しく生まれ変わりますから、睡眠の質はお肌と髪に直結しています。

寝不足や、眠りが浅くて充分に成長ホルモンが分泌されなくなると、

お肌や髪の修復ができず、ほんの数日で、傷んだまま乾燥し、くすんだお肌になったり、髪の毛が薄くなったり、パサついたり抜け毛が増えたりしてしまいます。

質の良い睡眠を取ることで、新陳代謝を高めて体中の細胞を修復し、瑞々しい素肌と艶やかな髪を維持できます。

良質な睡眠習慣を心掛けましょう。

◆いつの時代も年長者から「最近の若者は」という言葉が出るもので、五千年前のエジプトのピラミッドにも、天井裏等の目立たない所に

「最近の若者はけしからん。俺の若い頃は・・・」

という書き込みがあるそうです。

