

2024年度

# ホホバ頒布会便り

# 秋号

～ 健やかな毎日の素肌と髪のために～

年4回・季刊発行

秋になって過ごしやすくなると、旬の食べ物や読書にスポーツに行楽にと、楽しみも多くなりますが、夏に疲れた体を癒し冬に備えたい季節でもあります。秋の夜長は、お風呂上りの全身ケアやお休み前のお肌のお手入れを丁寧に行いましょう。

秋は疲れたお肌や髪をゆつくり休め、夏のダメージを修復して、厳しい冬に備えるコンディショニングの季節です。

秋のお肌のお手入れは、夏のダメージを修復して、冬の乾燥などに備えお肌のコンディショニングを整えておく事が大切。季節の変わり目は、日によつては寒暖差も大きく、体調もお肌もゆらぎやすく



なっていますから、お手入れする時もあまりお肌を刺激せず、基本のお手入れを丁寧な洗顔の後は、化粧水でお肌の水分量を整え、しっかりと保湿のお手入れを行って、ゆつくりとお肌を休ませてあげましょう。

髪については、お肌と違い、髪自体に自然治癒力はありませんから、傷んだままにしておくと、どんどんダメージが広がってしまいます。しっかりとお手入れして髪

のキューティクルを整え、枝毛や切れ毛、パサつき等の乾燥トラブルから髪を守りつつハリやコシのある髪を育てましょう。

## 秋は一年で一番お肌が老ける!?

ある調査で、夏前後の肌を調べてみると、夏前の六月と比べて、夏を越した九月では平均で三歳も肌年齢が上がってしまったといえます。

紫外線ダメージが表面化し、肌の乾燥やシワくすみ等が急に出てくるこの季節こそ、正しいお手入れで健やかな素肌を取り戻しましょう。

# 秋の素肌を若々しく保つには



秋は、夏のダメージがお肌と髪に現れてくる季節。

紫外線ダメージで傷んだお肌は、秋の乾燥も相まって水分量が低下してゴワつき、くすみ気味になります。

弾力も低下して、グツと老け込んでしまいますから潤いを取り戻す保湿のお手入れがなにより重要です。

## ■秋はお肌のダメージで

乾燥が一気に進みます

今の時季は、紫外線のダメージ等で乾燥やくすみが気になります。

また、一日の気温差も生じやすいので自律神経やホルモンが乱れ易くなってしまう、不安定なゆらぎ肌となり、肌トラブルも起こりやすくなりますから、空気の乾燥と共に一気にお肌の乾燥も進んでしまうのです。



## ■たっぷり保湿で

お肌を柔らかく



乾燥してお肌のターンオーバーが乱れると、古い角質が蓄積してお肌がゴワついてしまいます。

すると、化粧水や美容液も浸透しづらくなって更に乾燥が進むという悪循環に。

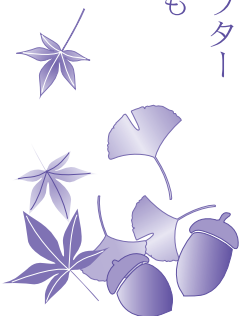
お肌を柔らかくして浸透しやすくするためには、お風呂で湯船に浸かる間、ホホバをたっぷりお顔に塗り、蒸しタオルでお顔を覆う、蒸しタオルパックがおススメです。お試しください。

## ■髪の乾燥対策は冬が来る前に

お肌と共に、髪のパサつきや傷みも気になり出すこの季節。

傷んだ髪は、キューティクルが開いたままになって、そこからどんどん水分や栄養素が抜けて行ってしまいます。秋にしっかりお手入れして、冬の乾燥に備えておきましょう。

ホホバを毛先や髪表面に、髪をつまむようにつけ、髪の乾燥を食い止めるアフタートリートメントもおススメです。

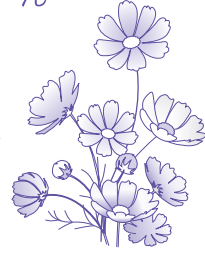


# 秋は保湿とコンディショニング

## ■秋のお肌は保水力が低下

秋のお肌は夏のダメージで保水力が低下していますから、きちんと保湿のお手入れはもちろん、体の中からしっかりと水分補給することも大切です。

朝起きた時、夜お休み前にも水を飲む習慣を。  
水分補給で体の中から保水力を高め、お肌を潤す様心掛けましょう。

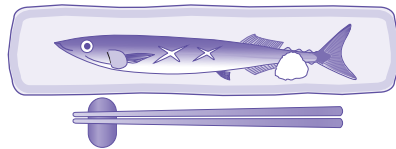


## ■旬のものをバランス良く

体の中から健康な肌や髪を取り戻すためには、たっぷり眠って、旬の食材を上手に摂り、バランスの良い食事を心掛けましょう。

今が旬の秋刀魚は、高血圧予防や睡眠改善にも効果があります。

また、皮膚や髪を健康に保つため欠かせないビタミンB6は、他の青魚に比べ3倍も。



## ■くすみのない透明感のある素肌に

秋は、健康な素肌を取り戻すお手入れを正しく行う事で、保湿された肌は小ジワが目立たず、角質を厚くせず、くすみのない透明感のある肌となります。

洗顔は、刺激の少ないもので優しく洗って丁寧にすすぎ、手の平全体で顔を覆って押し込む様にたっぷり化粧水をついたら、その後ホホバでしっかり保湿を。

## ～秋の傷んだ髪のお手入れには薬用美髪シャンプー&トリートメントがおススメ～

髪のダメージ

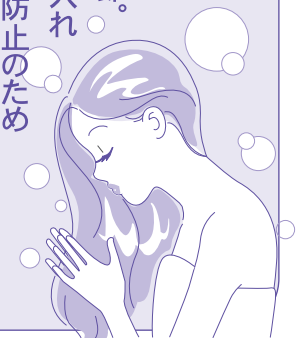
が目に見えて

現れるこの季節。

しっかりお手入れ

して、冬の乾燥防止のため

正しい保湿ケアと共に、ホホバ配合の薬用美髪シャンプー&トリートメントのご利用をおススメします。



### 頭皮マサージ

側頭部・後頭部を気持ち良いと感じる力加減で頭頂部に向かってマッサージしましょう。

### 洗髪前

シャンプー前にはブラッシングで血行を促し、シャワーのお湯で約1分間予洗いが効果的。

美髪シャンプー&トリートメントで優しく洗髪した後は、

### 洗髪後

濡れた髪はキューティクルが開いたままなので傷つきやすく、乾燥の原因にも。濡れた頭皮は痒みの原因にもなるので手早く乾かしましょう。

★傷みがひどい時は、シャンプーにホホバ(黄)を混ぜて髪を守り、ドライヤー前の毛先につけて熱や切れ毛防止にも。