

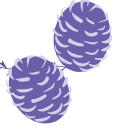
2024年度

ホホバ頒布会便り

冬号

～健やかな毎日の素肌と髪のために～

年4回・季刊発行



少しずつ朝晩の冷え込みも厳しくなり、いよいよ冬本番となりました。

この季節のお肌の大敵は、なんといっても乾燥。朝晩のお手入れはもちろん、お風呂上りの全身ケアやお休み前、丁寧な保湿ケアを行いましょ。

お肌や髪を冬の乾燥から守る、瑞々しい潤いのある素肌を保つには、なによりも徹底保湿！

冬のお肌のお手入れは、乾燥対策を徹底してお肌を保湿し、潤いを保つ事がなによりも大切。夏の紫外線、冬の乾燥をしっかりと防ぐことができれば、お肌の老化の八割は食い止めることができる、と



もいわれています。お肌を刺激せず、丁寧な洗顔で余計なものを洗い流し、化粧水でお肌の水分量を整えて、水分を含んで瑞々しいお肌に、たっぷり保湿のお手入れをして潤いを保ちましょ。

基本のお手入れについては年間を通して変わりません。

優しく洗顔↓たっぷり水分補給↓しっかり保湿がベースですが、季節やお肌の状態によつて、蒸しタオルパックやお休み前にたっぷりホホバを塗つて眠る等のお手入れを、朝晩のお手入れにプラスして行いましょ。

乾燥↓弾力を失い敏感肌に!?

冬のお肌は保湿のお手入れを怠ると、たちまち乾燥して弾力を失い、少しの刺激でも傷つきやすい敏感肌になってしまします。

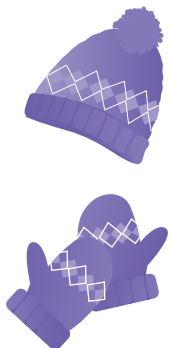
お風呂上り等は、そのままにしておくとすぐにお肌の乾燥が進みますから、お顔はもちろん、全身の保湿もホホバでしっかりと行いましょ。

冬のお肌を乾燥から守るために

猛暑が長引き、やっと秋かと思ったら急に寒い冬が。四季の移り変わりが昔とどんどん変わって行き、体調管理も難しいこの頃ですが、イキイキと健やかなお肌や髪のためには、体調を整えて、冬の乾燥に負けないよう体の中から保湿のお手入れを行いましょう。

■ 空気の乾燥には

空気の乾燥が気になり出す今の季節、乾燥対策は冷たい外気ばかりでなく屋内でも注意が必要です。室内の温度が上がるにつれ、湿度は下がっていきますから、加湿器を使ったり濡れタオルを室内にかけたりして乾燥を防ぎましょう。お肌のための湿度は60〜70%が理想です。



また、体の水分が不足することも、お肌の乾燥に繋がりますから、まめに水分を取る事もお忘れなく。

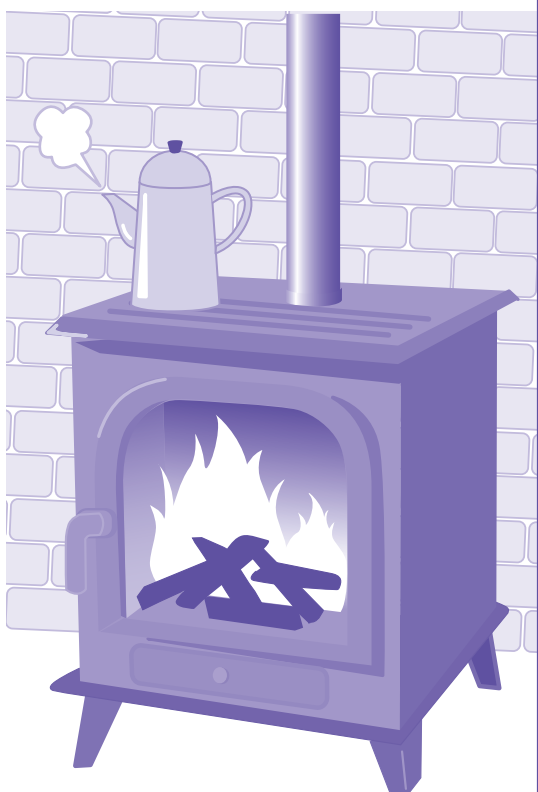
■ 体の冷え

体が冷えると、血行が悪くなり、新陳代謝が乱れてお肌のバリア機能が低下します。保湿のお手入れだけでなく、お風呂でしっかりと湯船に浸かり、体の芯から温まることで、血行不良による肌荒れを防ぎましょう。



■ 運動を習慣づける

毎日の運動を習慣にして、全身の血行を促進させることは、お肌や髪にもとても大切。しかしランニングやウォーキング等は、天候もあり、出掛けるのが億劫になりがちです。朝はラジオ体操の様な動きのある動的ストレッチを、お休み前はゆっくりと体を伸ばすヨガや柔軟体操の様な静的ストレッチを習慣づけましょう。



■ホホバ蒸しタオルパック

お風呂でさっぱりと洗顔した後、ホホバをたっぷりとお顔に塗り、湯船に浸かる間、蒸しタオルを乗せておきます。その後は蒸しタオルで肌に残ったホホバを拭き取ればOK。
ホホバがお肌にしつかり浸透してしつとりともちもち肌に。



■お風呂上りの全身に

入浴後、時間を置かず手足や乾燥しやすい所にホホバを伸ばしましょう。寝ている時に乾燥性の痒みが出る方は、背中や脇腹、すね等に伸ばしておくとも良いでしょう。

■寝ている間にしつとりスベスベ

お休み前、足の甲からかかとまでしつかりホホバを塗り、同じ様に手指にもたっぷりホホバを塗ったら、綿や絹の手袋とソックスをつけて眠れば、翌朝にはしつとりスベスベの素肌に。



貴方の利き脳は右脳？左脳？

手を使う時には、右利き・左利きがありますが、自分の「利き脳」は意外に知らないもの。見る・聞く時と、書く・話す時で利き脳が違う場合もありますから、腕・指両方お試しになって、左図で確認してみてください。

■見る・聞く(インプット)時の脳



両手で指を組んだ時に、下に来る指の脳がインプットの利き脳です。右の親指が下なら右脳が貴方の利き脳です。

■書く・話す(アウトプット)時の脳

同じく、腕を組んだ時に左腕が下なら左脳、右腕が下なら右脳がアウトプットの利き脳です。



■右脳と左脳の得意分野。機能分担■

左脳

話す
書く
分析力
理論的思考
推論
言語認識
計算
数学理解力

右脳

直観
イメージ記憶
芸術性
創造性
空間把握
同時情報処理
図形を読み取る
全体を見る力