

2026年度

ホホバ頒布会便り 春号

～健やかな毎日の素肌と髪のために～

年4回・季刊発行

春になり、暖かくなってくると汗やホコリ・花粉や紫外線など、お肌には色々な刺激が増えてきます。この時季は、敏感になりがちなお肌を出来るだけ刺激しないことと、清潔を保って潤い補給、たっぷり保湿のお手入れをすることが大切です。

暖かくなって活動的になるこの時季。新陳代謝も活発になってゆらぎやすい春の素肌を健やかに守りましょう。

日毎に温かくなり、少し動いた後などは、汗ばむ事も増えてくる季節です。

お肌が敏感でゆらぎやすくなるこの時季は、いかにお肌に負担をかけずに清潔を保つかがお手入れの大きなポイントとなります。



ます。

そのため、洗顔はなるべく肌を刺激せずにしつかりと汚れを落とす事が大切です。

花粉や春風に舞うホコリ等でお肌は汚れやすく、刺激を受けてゆらぎやすくなります。

から、正しく洗顔をして、清潔で潤った健やかなお肌を保ちましょう。

肌トラブルを 起こしやすい春

刺激が増え、ゆらぐ春のお肌は、いつもなら何でもない様なほんのちよつとした事からも肌トラブルを起こす危険が。

お肌がかさつく、赤味や湿疹が出る、角質が厚くゴワつく、乾燥して弾力が無い、などの不調が現れたら要注意。

ですが、あわててお肌の調子を戻そうと、あれこれ手をかけてしまうと、その刺激で余計にお肌のトラブルが進行してしまいますから、なるべく刺激せず基本のお手入れである、洗顔↓水分補給↓保湿を優しく行い、お肌に掛かる負担を最小限に留めましょう。

春のゆらぎ肌を健やかに保つ

春は、お肌が不安定でゆらぎやすい季節です。ちよつとした刺激でトラブルが起こりやすくなります。

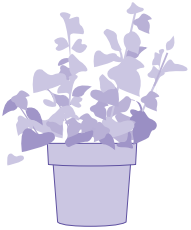
トラブル肌には手をかけ過ぎず、シンプルなお手入れを心掛けましょう。

■春のお肌は 基本のお手入れで

春のお肌のお手入れは、手をかけすぎずにシンプルイズベストです。

クレンジングはたっぷり使つて優しくクルクルお肌を滑らせ、しっかりとすすいだ後は刺激の少ないホホバ石鹼で泡洗顔してお肌のストレスを取り除き、アロエローションでたっぷり水分補給した後は、ホホバを伸ばしておきましょう。

お休み前はたっぷりとお使いください。



■たっぷりの水で 優しく洗顔しましょう

お肌を刺激しない、という美容法では、海外のブランド化粧品がすすめる、クレンジングや化粧水で、拭き取り↓水分補給↓保湿という、洗顔をしない美容法があります。

ですが、これは水が硬質で刺激が強く、肌荒れしやすい国のお手入れ法。日本の水は、肌に優しい軟水ですから、軟らかい水で洗顔する事が、お肌には一番の美容法です。朝晩、しっかりと洗顔しましょう。



◆肌優しいたっぷり泡洗顔◆

◆まず、水またはぬるま湯でお顔をすすぎます。

◆次に泡立てネット等でたっぷりの泡を作り、お肌に乗せます。



◆額・鼻筋・あごに乗せ、最後に頬に乗せたら薬指で小さく円を描くようにして、肌の上に優しく泡を滑らせます。

◆すすぎの時も肌をこすらず、何度も丁寧にすすいだら、最後は冷たい水でお肌を引き締めましょう。



懐かしの「昭和ことば」



今はもう通じない？という昭和ことばを、紹介。知ってる？懐かしい？それともまだ普通に使っている？

チャンネルを回す

昔は文字通りテレビについてダイヤルを回していました。今はリモコンのボタンを押すだけですが、ついチャンネルを回すといってしまう方は多いもの。

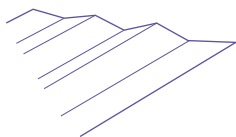
かまとと

「かま(ほ)こはあとこ(魚のこと)なの?」と言った遊女の、うぶな様子を演じた言動からきた、といわれる「かわいこぶりつて」。今時は「めいこつて」も。



蛇腹

山折りと谷折りを繰り返す構造の事で、見た目が蛇のお腹に似ている事から。折り紙等では今でも使われています。



衣紋掛け

着物用では今でも衣紋掛けと呼ぶ事がありますが、一般的にはハンガー。



筆箱 下駄箱

それぞれペンケース、靴箱の事。今では筆も下駄も入れてはいませんが、呼び名だけは未だに使われていることも。

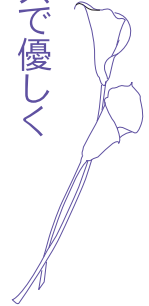
お茶の間

家族揃って食事をしたりテレビを観たりする、リビング・ダイニングルームの事。

■お化粧水も ハンドプレスで優しく

敏感な春のゆらぎ肌には、お化粧水のつけ方にも気配りを。

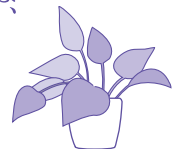
洗顔後は、お化粧水を手に取り両手を合わせて人肌に温めてから両手でお顔を覆い、お肌に押しこむ様につけましょう。



■トラブル肌は ゆっくり休ませる

体の具合が悪い時には、

ご馳走よりも体に優しいお粥を食べるように、お肌がトラブルを起こした時も、高価な化粧品で特別なお手入れをするよりも、まずはお肌を休めることが必要です。



お肌に負担をかけず、ストレスのない状態を保つには、足し算より引き算のお手入れが大切です。まずはお肌の汚れをしっかりと落とすこと。

その後は、すっきりと丸裸の素肌に、不足した水分と潤いを補えばOK。後はお休み前の保湿のお手入れで充分です。