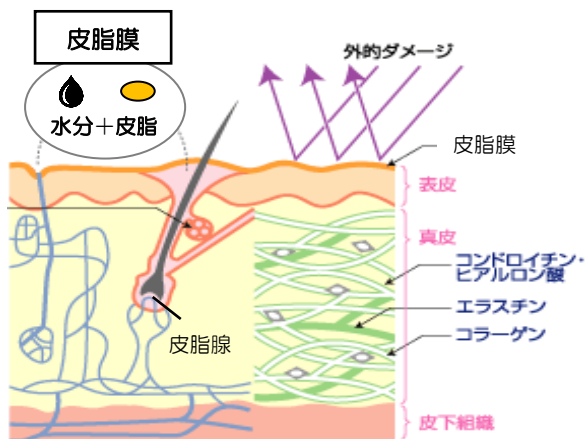




2月4日は立春です。冬至と春分の間にあたります。暦の上では冬と春の分かれる節目の日である「節分」の翌日で「寒さがあけて春に入る日」いわば春の初日です。梅の花が咲き始め、徐々にあたたかくなり、春の始まりとなります。

とはいえ、まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザ等の感染症対策に努めてください。

空気が冷たく乾燥しているこの時期に ～冬の乾燥肌対策～



人の肌の表面は「皮脂膜」と呼ばれる膜に覆われています。

皮脂膜とは、皮脂と汗と体内の水分を皮フの表面から体内の水分を放出する不感蒸泄が混じり合って出来た天然の保湿成分です。

皮脂膜は、角質層の水分が蒸発するのを防ぎ、肌を乾燥から守っています。皮脂の分泌は春から夏にかけて多く、気温が低下すると少なくなります。そのため、冬は皮脂膜がつくられにくく、肌のバリア機能が低下することが乾燥しやすくなる原因の一つとなっています。

肌は乾燥すると、水分が失われ、硬くなります。乾燥の初期では、つっぱったような感覚があることもあります。

保湿のすすめ : 乾燥は、日頃から気をつけることで予防することが出来ます。



1. 洗いすぎない

肌の表面を守る皮脂膜は油分です。そのため石鹸で皮脂膜は簡単に落ちてしまいます。さらにナイロンタオルなどでこすると、余計に皮脂膜は落ちてしまいます。石鹸をよく泡立てて、手でやさしく洗うのをおすすめします。



2. お湯の温度に注意

皮脂膜は熱すぎるお風呂だと落ちやすくなります。38～40℃くらいのぬるめの温度設定にして、お湯に浸かるようにしましょう。熱いお湯は乾燥した肌への刺激にもなります。熱すぎない温度で、じっくり体を温めてください。



3. 部屋を加湿する

空気の乾燥を助長させるのは暖房器具の使用です。エアコンの使用は特に空気を乾燥させます。加湿器などで部屋を加湿するとよいでしょう。肌が乾燥しにくい湿度は50～60%といわれています。



4. 保湿剤を塗る

入浴で失われた皮脂膜を補ってくれるのが、保湿クリームです。皮脂膜がつくられるまでに乾燥が進むため、お風呂上がりには早めに保湿剤を塗りましょう。皮膚を保護し、水分が蒸発するのを防いでくれます。



花粉対策は万全ですか? ~そろそろ花粉の季節です~

飛散の多いときは換気時の窓は小さく開けたり、花粉の付着しやすいコートを着ないなど、花粉をできるだけ避けるように工夫してください。



吸い込む花粉の量を1/3~1/6に減らし、鼻の症状を少なくする効果が期待されています。ただし、完全防備にはならないので過大信用は禁物。



掃除をこまめに行うことで、部屋に侵入した花粉を減らすことができます。ほこりの中にも花粉はたくさん紛れ込んでいるので、部屋の清潔を維持して。



花粉を家に持ち込まないよう、帰宅時には玄関の外で髪や衣服をよく払うようにしましょう。帰宅後は洗顔やうがい、花粉を洗い流すのも効果的。



飛散状況をチェック

マスクをする

部屋を清潔に

服をはたいてから家に入る



花粉症にも手洗い☆うがい

■ここがちがう!! 花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし(あっても微熱)	熱	あり(高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	目の症状	なし

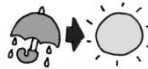


かぜのような症状が長引いているときは、花粉症かも!?

気象条件

時間帯

◆雨が降った次の日



◆晴れて、気温が高い



◆湿度が低い



◆風が強い



◆お昼前~午後3時ごろ

日光で暖められた空気に乗って、広い範囲に花粉が飛ばされる。

◆午後6~7時ごろ

気温が下がり、舞い上がった花粉が、地表近くに降りてくる。

花粉が飛びやすいのは、こんなとき

冬の猫背は魅力ダウン

寒いつい背中を丸めて猫背になりがち。でもね、

その猫背があなたの魅力をダウンさせているかも・・・



猫背していると肩の筋肉が緊張し、内臓も圧迫されて、呼吸は小さく浅くなります。そのため血流が悪くなり、肩こりや便秘が起こります。それに猫背だと実際より老けて見えるとも言われます。寒くても、今日から姿勢よくして、颯爽と!



姿勢が悪いと格好悪い!

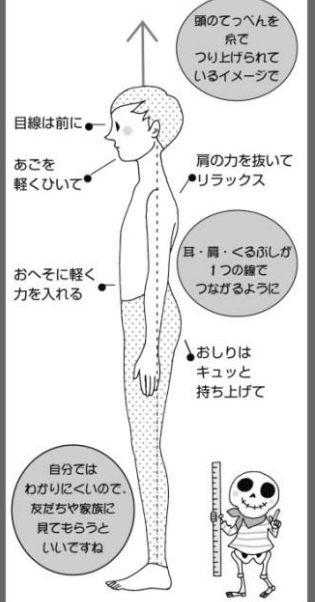


内臓が苦しい!



重い頭を支えるのが辛い!

姿勢をチェックしてみましょう



姿勢のよこは七難隠す

昔から、肌の白さや髪的美しさは、多くの短所(七難)を補うとされてきました。でも、もっと強力な「七難隠し」があります。それは、姿勢。

姿勢の美しい人は、性別や年齢にかかわらず、立っていても、座っていても、まわりの眼を引きつけます。また、姿勢という言葉は姿形以外に、態度や心のありようを意味するように、姿勢のよい人からは、生活の様子や心構えも美しいという印象を受けます。

見た目だけでなく、心の印象まで変える「姿勢」は、まさに「七難隠す」強い味方。さあ、今日から、美しい「姿勢」を意識して生活しましょう!

