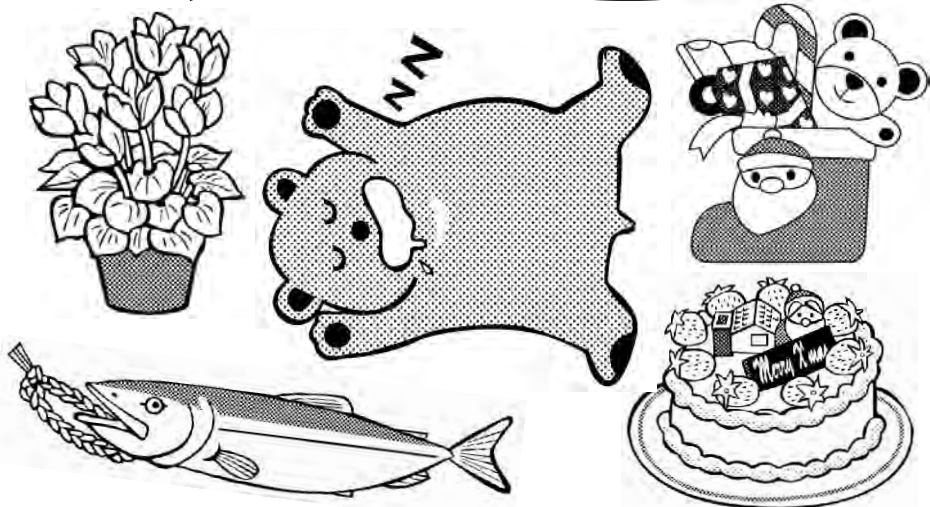


# 季節を感じる生活

～◎心と体にうるおいを～



宣 言

明るい笑顔    すぐ返事    伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2010 12月号

## 忙しい時期の

## リラックス法！



12月は、年末年始に向けて何かと忙しい時期ですね。忙しいとストレスをためてしまいがちです。忙しい時こそ、リラックスの時間を作り、気持ちを切りかえましょう。

## ～リラックスとα(アルファ)波～



リラックスとは科学的に言うと、「脳波がα波優位になっている時」

の事です。これは一つの事を思っている時、いわゆる「集中している時」に多く発生すると言われてます。では、集中しやすい事とは何でしょうか？それは自分の好きな事をしている時です。好きな事をしている時は、自然と集中し脳波がα波になり、この時はプラス思考で物事を受け止められると言われてます。

# ストレス解消！

## ～おすすめリラックス法～

リラックスの方法は、人それぞれです。

そこで…

『すぐに』・『簡単に』・『誰にでも』…出来る！

そんなプチリラックス法を集めてみました。仕事や家事の合間、疲れた時に是非やってみてくださいね。す〜っと、気分が楽になれば嬉しいです。



## ●ハーブティーを飲もう！

温かい飲み物にはリラックス効果があります。寒い日に香り高いハーブティーはいかがですか？ 不眠・婦人病・高血圧・

生活習慣病など、健康のサポートにも良い飲み物です。ところでハーブティーとは薬草茶の事で、日本ではハトムギ茶やドクダミ茶、緑茶なども「薬草茶」の一種と言えるんです。



## ●笑ってみよう！

騙されたと思って…ためしに

2分間声を出して笑ってみてください。

「いかがですか？少し楽しくなってきましたか？」とくに楽しい訳ではなくても、笑顔を作っていると自然に楽しい気分になれるという事が心理学者の研究によりわかってきました。また、よく笑う人の周りには、人が集まります。それは、その人の近くにいると笑いが移って自分まで楽しい気分になるからです。毎日の生活の中で、ちょっとした事でも笑うようにすると、自然と人が集まり、皆が楽しい気分になります。



## ●ストレッチをしよう！

おすすめ！ぶらぶら体操…

仰向けに寝転び、両手・両足を上にあげ、ぶらぶらしてみましよう。全身の血のめぐりがよくなって気分がすっきりし、考えすぎの脳の疲れがやわらぎます。寝る前にもおすすめです。ストレッチをする時は、呼吸をしながらゆつくりと行いましょう。酸素の循環と血行をよくする事で、乳酸を除去し、筋肉の疲れやコリをほぐします。

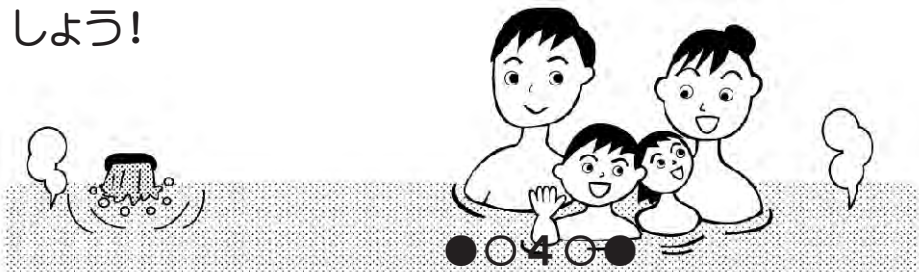
# 乾燥対策



いよいよ冬も本番!冬は一年中で、最も空気中の水分量が少なく、さらに暖房をつける事で室内の湿度も下がり肌は絶えず乾燥した環境にさらされています。

## ●肌トラブルは生活習慣から…

乾燥肌のトラブルは、空気の乾燥だけでなく、食事・睡眠・ストレス・入浴・運動と、さまざまな生活習慣が原因になります。乾燥肌を防ぐには、肌の水分や保湿成分を守る事が大切です。日常生活での乾燥肌の原因と、対策を見直してみましょう!



## ~乾燥肌対策のポイント!~



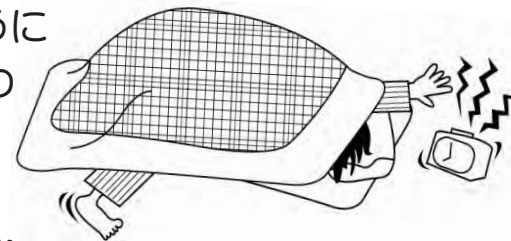
乾燥肌の原因を理解して  
具体的な対策に取り組みましょう!

### ●バランスの良い食事を

肌の乾燥や老化を防ぐ為に、ビタミンA・B群・C・Eなどの、抗酸化作用のある食品を摂取しましょう。栄養のバランスがとれた食事を、1日3回しっかりとる事も大切です。

### ●睡眠はしっかりと

肌細胞の再生や活性化は、睡眠中に行われています。睡眠不足や徹夜は肌荒れやかさつきの原因に。十分な睡眠を取るようにしましょう。日付が変わらないうちに眠りにつくのが理想です。



### ●運動不足を解消!

寒くなってくると、体の冷えや血行不良から、肌の新陳代謝が低下して、ターンオーバー(肌の表皮が生まれ変わる事)の乱れに繋がります。寒い時期だからこそ、こまめに体を動かし、血のめぐりを良くしましょう。 ●○5○●

## ●乾燥肌には保湿成分を

肌には、分泌された皮脂と汗の水分が混じって皮脂膜が出来ており、肌の水分を守っていますが、寒くなると皮脂や汗の分泌が弱くなってしまいます。また、洗顔による皮脂膜の洗い流し過ぎも肌にはマイナスです。肌への保湿成分の補給をしっかりと行いましょう。

## ●充実した入浴を

体を芯から温める半身浴は、発汗を促し新陳代謝を促進させます。保湿成分を含む、お気に入りの入浴剤を選ぶのもおすすめです。ただし長時間の入浴は、皮脂膜の洗い流し過ぎや、かゆみをまねくので、要注意!



## ●お部屋の乾燥はNG!

暖房する時は、こまめな換気と加湿を忘れずに。直接、肌に暖かい空気があたる暖房より、床暖房のようなもの(ホットカーペット等)がおすすめです。

## ●ストレスをためない事

ストレス対策は、乾燥肌のみならず、美肌対策には欠かせません。日頃から、自分にとって最適なストレス解消法を見つけ、上手に発散しましょう。

## お肌に良い成分と食品

体の内側からもケアを心がけ、お肌の再生力アップを目指しましょう!

### ビタミンA

- ・鶏レバー
- ・モロヘイヤ
- ・かぼちゃ
- ・人参

### ビタミンB群

- ・豚肉
- ・うなぎ
- ・豆類
- ・卵

### ビタミンC

- ・赤ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・アセロラ

### ビタミンE

- ・魚介類
- ・いくら
- ・アーモンド
- ・煎茶

