

# あおぞら

2011年 4月 第3号

発行元 笑顔倶楽部

高槻市宮田町2-37-3 072-696-8387

ペアースポット美容室内

春から紫外線が強い時期に入ります。5月は、一番紫外線の強い時期になるので日焼けをしてしまうと、シミやシワの原因となったりするのも春の紫外線対策をしていない事が多いようです。シミの原因となるUV-A波は春になると、冬の3倍にもなります。過ごしやすい春先や秋口も、しっかり対策を行いましょう。

**ポイント** 10時~14時頃が1日の中でもピークとなっています。この時間に外に出るのであれば、天候にかかわらず対策が必要です。

**紫外線散乱剤** 紫外線を物理的な仕組みで反射・散乱させて、紫外線がお肌に入り込むのを防ぎます。主に酸化チタンや酸化亜鉛などの白色の無機粉体が使われています。散乱剤を使った日焼け止めは、白っぽくなったりメイクの仕上がりが重く見えることもあり利便性にはややかけるのですが、吸収剤よりお肌への負担は少ないので、お肌の弱い人には散乱剤の方がおすすめです。「吸収剤無配合」「ノンケミカル」と表示されています。

## おすすめ商品 アジュバン プリンシエル P-プロテクト

天然の保湿成分が紫外線による肌の乾燥を防ぎます。サラサラとした使い心地で乾燥しがちな肌もしなやかな感触が続きます。

ノンオイル・ノンアルコール・紫外線吸収剤不使用 35g ¥3990 → ¥3590

髪の毛もお肌と同じで紫外線を浴びると、パサつきなどのダメージを受けます。ダメージを受ける前に対策をおすすめします。

## おすすめメニュー

トレチャージトリートメント 150g1ホームケア付き  
3工程のトリートメントです。

1剤は、補修・修復 2剤は、1剤を定着  
3剤は、コーティング

スチームを使って髪の中に浸透力を高めます。

S ¥3675 → ¥2940 L ¥4200 → ¥3360

## おすすめ商品

ハホニコ 16油

16種類の天然オイルを使用することにより、水分の保持に優れています。また、ドライヤー等で加熱しても安心、より浸透力が高まります。ヒーティング対応型オイルで艶・輝き・潤いを与えます。

60ml ¥2310 → ¥2075 120ml ¥3990 → ¥3590

アリミノ アクアモイストチュア エム

乾燥しやすい髪1本1本をしっかりと保湿し、一日中しなやかなヘアスタイルをキープできます。

100g ¥3150 → ¥2835 230g ¥6300 → ¥5670

美粧水 100ml ¥1050 → ¥735  
500ml ¥2100 → ¥1470

※この新聞に載っている特別価格は、6月末日までとさせていただきます。

次回のご来店は、 月 日

をお勧めします。

スタッフのプロフィール  
今回は、中本です。

- ・出身地 和歌山県紀の川市
- ・好きなこと  
いろいろな雑誌を読むこと  
街散策
- ・スタッフの評価  
カラーの知識が豊富  
アレンジがうまい

## ふだんのむくみ対策

病気が原因の場合は、医師の診断のもと適切な治療で治すしかありませんが、健康な大人の、疲労が原因のむくみの場合には、自分なりの対処法があります。一日中同じ姿勢を続ける仕事をしている人は、体の同じところばかりを使うことで筋肉疲労が起こりやすくなります。また、長い間じっとしていると血行不良も起こしやすいので、ときどき姿勢を変えたり、合間を見て伸びをしたり軽いストレッチをするなど、できるだけ体を動かして筋肉の緊張をほぐす工夫をしましょう。帰宅後は、温かいお風呂にゆっくりつかるのが◎。足のむくみなら、お湯をバケツなどに入れ、足だけ温めてやるのも良い。顔のむくみなども、よくマッサージしたり、熱いタオルを顔に当てるなどして血行をよくすることがむくみ解消につながります。

**CHECK!!**      こんな生活が、むくみの原因に！！

下のチェック項目で3つ以上当てはまると、むくみ上級者！

- 水分をほとんどとらない       好き嫌いが多い       塩辛いものが好き
- ほとんど運動しない       深夜までお酒を飲む機会が多い
- 野菜をあんまり食べない（食べてもサラダなどの生野菜が中心）

### 脱・「だる～い」むくみ足を解消！三大原則

簡単にできる、むくみ解消法をここで紹介

#### ①こまめに身体を動かす（歩く）

基本は身体を動かすこと。デスクワークなど、じっとすることが多い人は汗もかきにくく、不要な水分が溜まりやすくなります。会社に行くときや家に帰るとき、いつもより少し遠回りして歩いてみることをおすすめします。

#### ②足をまわす

お風呂に入ったら、湯船のなかで右足をできるだけまっすぐのばし、足首を左右10回ずつまわします。このとき左ひざをたて、両手で右足を支えながら行うと良い。左も同様に。

#### ③お風呂上がりのマッサージ

お風呂で温まった足を、つま先からふくらはぎのほうへなであげる。毎日やれば効果あり！

### それでも足がだるいときは？

#### ●足湯

43度くらいのちょっと熱めのお湯をバケツに入れ、服を着たままで椅子などに座って足をつけ、指を動かしてみたり、足首をまわしたりする。お湯がぬるくなってきたら、熱めのお湯を足す。

#### ●温湿布

温めることで細胞が活性化され、毛細血管が拡張し、血液の循環が良くなります。これでだるさがかなり取れるはずですが、ただし、かぶれることもあるので、お肌の弱い方は要注意。ちょっとほてりがある場合などは、冷湿布もかなり◎。

同じ部分に負担がかかり過ぎるとむくみが生じやすい・・・ということは、結局むくみは疲労の現れなのです。十分に休むこと、そしてむくんだ部位を温めて血行をよくすることが、むくみ解消の早道といえるでしょう！

（温めたあとは、冷水又は冷たいタオルなどで冷やすとベスト！！）