

2024年度

春号

年4回・季刊発行

ホホバ頒布会便り

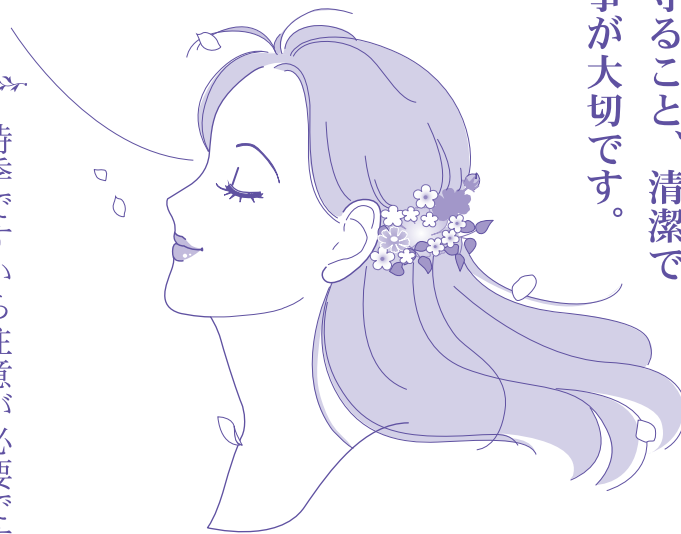
～健やかな毎日の素肌と髪のために～



街も色付きはじめ、春がやってきました。明るく健やかな春のお肌のためには、この時季は、足し算より引き算のお手入れで、敏感になりやすいお肌を刺激から守ることが、清潔で潤った素肌を保つ事が大切です。

透明感のある
明るい春のお肌へ
冬のくすみ肌から
お肌も衣替えの
季節です。

毎年、春になると、普段から使っている化粧品がヒリヒリしたり、ちよつとした刺激で肌が荒れてしまったり、という事はありませんか？
春は、お肌も体も新陳代謝が活発になり、冬肌から春肌に移り変わる、一番不安定な



時季ですから注意が必要です。お肌が過敏になっている時は、余計な刺激を避ける事が一番大切です。
肌荒れを気にして、普段はしないパックをしてみたり、お肌をマッサージする等は逆効果になってしまう事もあり

ますから、今の時季、普段使っていないお化粧品を新しく試す時等は充分ご注意ください。

すつきり落として 素肌に深呼吸を

この時季のお手入れのポイント、お肌を清潔で潤った状態にキープしておくこと。

一日の終わりにお風呂でリフレッシュするように、毛穴の奥からすつきり洗って素肌もリフレッシュしましょう。

お肌の調子が悪い時は、特に刺激を避け、清潔と潤いの二点を心掛けましょう。

お肌を刺激しない泡洗顔と、必要最小限のお手入れで新陳代謝を促し、お肌本来の持つ自然治癒力を高めることが大切です。



春のゆらぎ肌は洗顔&保湿で健やかな素肌へ

不安定で敏感な春のお肌は、刺激せず、素肌に深呼吸をさせるように自然な状態を保つことが重要です。

新陳代謝が乱れ、急な皮脂分泌で吹き出物や肌荒れのトラブルを起こさないよう、優しく洗顔してしっかりと保湿のお手入れを行いましょ。

◆ 健やかに潤った素肌のために



透明感のある潤った春の素肌を手に入れるためには、まずは血行不良や乾燥などで厚くなった角質層を正常な状態に戻し、しっかりと水分量をキープしたお肌を取り戻す必要があります。

ですが、春はお肌が不安定で敏感になっていますから、刺激は厳禁。お肌に触れる回数をなるべく減らしましょう。

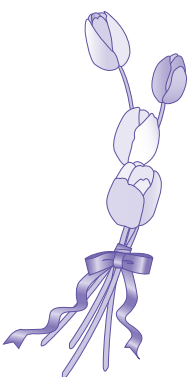
冬肌から春肌への変化として、新陳代謝も活発になってくる時季ですから、古い角質や皮脂汚れによる毛穴のトラブルも起きやすくなります。しっかりと洗顔、水分補給、保湿の基本的なお手入れを、きちんと行いましょう。

◆ 洗顔法で お肌に大きな差が



洗顔でお肌の汗や皮脂汚れ、古い角質などをしっかりと落とし、肌スト

レスの無い状態を作るとはとても大切。しかし、その洗顔自体がお肌の負担になっては本末転倒です。洗顔は毎日の事ですから、お肌を刺激しダメージを与える洗顔法と、正しく洗顔した場合と比べると、お肌にも大きな差が出てしまいますからご注意ください。



お肌を刺激しない泡洗顔

■ たっぷりの泡を作りぬるま湯でお肌をすすぐ

まずはぬるま湯でお肌をすすぎ、洗顔の下準備をします。次に、お肌を覆うくらいたっぷりの泡を作っておきましよう。泡立てネット等を使うと簡単にきめ細かい泡が作れます。



■ ゴシゴシ厳禁！泡で優しく包む様にぬるま湯ですすいで、お肌を湿らせたら、おでこ・鼻筋・あご・頬の順に泡を乗せ、泡で包み込む様に優しく洗いましよう。こすらず、中指と薬指で小さく円を描くように洗顔します。



指と肌の上に泡を置き、指が直接肌に触れないくらいそっと丁寧に洗いましよう。

■ すすぎは念入りに

洗顔後のすすぎが充分でないと、お肌のトラブルの原因に。しつこいくらい入念に、こすらず、パシャパシャと肌に水を当てる様にすすぎましよう。



■ わすれがちなたオルの摩擦も

意外にうつかり忘れがちなのがタオルの刺激。洗顔後のお肌は、よりデリケートになっていきますから、柔らかいタオルを肌押し当て、水分を吸い取るようにしましよう。



春にまつわる雑学あれこれ

春の咲く花は黄色が多い？

一年を通して最も多いのは白い花ですが、春に咲く花は黄色が一番で、蝶々やハチ等の昆虫や小鳥達は、黄色い花に誘われやすいので、そのため春は黄色が多いのでは、といわれています。

春は眠くなるのは冬眠のなごり？

春はついウトウト眠くなりがちですが、これは冬眠から目覚めた反動ともいわれています。人間は冬眠をしません、体は冬になると冬眠姿勢に入り、春には解除されるので、エネルギーの消費が増え、その疲労のために居眠りしがちになるのだとてです。

お花見団子の三色の意味は？

お花見団子の色には、それぞれ意味があり、ピンクは桜で春、白は雪で冬、緑は新緑の夏、というもの。秋が無いのは「秋ない」「あきがこない」「食へ飽きない」といって言葉遊びです。

※ご紹介の説はあくまで一説で、諸説あります。

