

あおば新聞

肌が老ける季節。それは秋!...P1

昼夜の温度差や、夏のダメージが一気に現れる秋は、要注意!

誰もが輝ける場所を目指して♪ **女性院長&女性専門院** 特集
.....P2・3

あおばグループは、誰もが輝ける場所を目指しています!今回は、あおばで活躍する女性院長と女性専門院をご紹介します♪

本格的な冬の前に! **肌の乾燥対策**...P4

肌に元気がないと年齢以上に見えまい落ち込みますよね。今回は夏のダメージを改善する秋の肌対策をお話します!



意外と大切! **股関節リリース**

腰痛 むくみ 膝痛

股関節周りが凝り固まると下肢の血流が滞り、冷え・むくみ・腰痛・膝痛・姿勢の悪さ等の原因となります。座る・歩くといった日常動作に、股関節は実はとても重要なのです。詳細は、スタッフへお尋ねください!



肌の乾燥対策

本格的な冬の前に!

血流改善
免疫力UP

肌の乾燥対策には、部屋の湿度を上げる以外にも、秋の旬の食材がおすすめです。旬の食材には体調を整えてくれる栄養素が豊富に含まれていたり、様々な改善方法があります。今回は、おすすめの5つの方法をご紹介します♪

湿度

Point.1 部屋の湿度を上げる

加湿器や部屋に濡れたタオルを干すなどで、湿度を60~70%に保つのがおすすめ!

また、室内に観葉植物を置くことにより、植物が根から吸い上げた水を葉の気孔から空气中に放出する「蒸散」で加湿効果が期待できます。



Point.2 マスクの素材を変える

マスクは外す時に、内側の湿気が一気に蒸発するため乾燥へと繋がります。また、着脱の摩擦や、内側の湿度・温度が上がることで菌が増え肌荒れが起こります。

柔らかい、又は天然素材が肌への負担が少なくおすすめ!



温度

Point.3 温活! 血流改善&免疫力UP

血行が悪くなると水分や栄養が、身体の前まで行き渡らなくなることがあります。温かいものの摂取や、ストレッチなど身体を動かすことを意識してみてください。

温活には、楽トレ・血流改善・股関節リリース等のメニューがおすすめ!詳しくはスタッフへ♪



Point.4 お風呂! 代謝UP&疲労回復

熱いお湯は、不必要に肌の油分を落とすため、肌の乾燥を招きます。38℃位のぬるま湯にゆっくり浸かって、身体の内まで温めるのがおすすめ!

風呂の後は保湿クリームなどで、カサカサのお肌をサポートしてあげましょう!



栄養

Point.5 タンパク質

筋肉や肌を作るのは、タンパク質!肉、魚、大豆などから摂取できます。ただし肉類の場合は、油分の過剰摂取には注意しましょう!



Point.6 ビタミンB群

肌、粘膜、歯の健康を保つ働きがあるのはビタミンB群!納豆、モロヘイヤ、ニンニク、鶏むね肉から摂取できます。



Point.7 ビタミンC

コラーゲンの生成や、肌を綺麗に保つ働きのあるビタミンC。緑黄色野菜や、柿、レモンから摂取できます。



上記で上げた食材以外にも秋の旬の食材には、夏の疲れの回復に役立つ栄養が豊富に蓄えています。ぜひ旬の食材を食べて、乾燥対策&お肌を綺麗に保ちましょう!

皆さん、こんにちは。木の葉の色も変わり始め、やっと感じるようになってきました。風で葉が落ちるのも綺麗ですが、風が吹くと肌寒さと共に肌の乾燥も気になってきます。今回はそんな肌の乾燥や肌荒れについてお話していきます。「秋の肌疲れ」など表現される秋は、くすみ・シミ・そばかすなど、肌が気になる人が多いようです。その原因は何でしょうか?

肌が老ける季節 それは秋!

Check.1 空気の乾燥

秋から冬は、外気や室内の湿度が低下しやすくなります。湿度の低下は、肌の乾燥を招き化粧水などのスキンケアの吸収が悪くなります。

Check.2 夏の紫外線

夏の紫外線のダメージは秋に現れます。紫外線は皮膚のバリア機能を低下させ、肌のコラーゲンやエラスチンを破壊し減少させている可能性があります。

Check.3 不安定な気候

気温、湿度の変化で自律神経やホルモンバランスが乱れやすくなります。そのためターンオーバーも乱れ、肌に栄養が届かず肌トラブルとなります。

そんな沢山の肌荒れの原因を、どのように対策をしたら良いでしょうか?

肌の乾燥対策は→P4