

新しい年から一か月が過ぎました。年頭に立てられた計画は、順調に進んでいますか？

肌にも空気の乾燥が気になる季節。肌の乾燥は、あらゆる肌トラブルの引き金になります。

私たちの大人の体の水分は、約60%ですね。体重が50kgだと、約30kgが水分です。肌がビチビチしている赤ちゃんは約80%が水分だといわれています。

人は食べ物がなくても、水分と睡眠が足りていると、2〜3週間生き延びることが出来ます。しかし、水を飲まないと、4〜5日で命を落とすこととなります。

肌も同じです。水分がたつぷりがあると、肌ハリや弾力が出るため、見た目も健康で美しく、触り心地もいいですね。

しかし乾燥し、ガサガサしているとかゆみ、赤み、湿疹といった重症な肌トラブルを引き起こしてしまいます。

肌の保水量は、年齢とともに衰えていきます。保湿の本質は、肌内部にある水分を保つということです。

その秘密は、「角質層」です。角質層にしっかりと水分が保たれていると、肌トラブルは起こりません。

空気が乾燥している時期は特に、YHローションAで、しっかりと水分補給を忘れないようにしたいですね。

☆ 今月の開運 ☆

金運をアップして豊かになる！

2月4日は立春。風水ではこの日を1年の始まりとしています。最近では「新しい財布を立春から始めると金運がアップする」という情報も広く知られるようになりました。

しかし、「財布を新調しないと金運がアップしない」というわけではありません。自分が心から気に入った上質な財布を長く大切に使うことも、金運を高める秘訣です。重要なのは、財布及びお金を「常に丁寧に扱う」ということです。

気運は、お金に対する意識の高い人のもとに集まります。

○ 招財吉日

財運増大の吉日、この日に貯金や取り引きをする。

2月17日（金）

○ 健康長寿日

この日にシーツやパジャマを取り替えるのがおススメです。

2月12日（日）

○ 一粒万倍日

新しいことを始めるのに良い日とされています。

2月はありません。

○ 今月のラッキーカラー

黄色

◎ スタッフの声 ◎

オシャレは人のためでもある。

色々な物を買って、着飾ることも贅沢ではないのですね。着飾ることは、自分だけの物ではなく、周りの人にも良い影響を与えているのですね。ご存じでした？

なので、物を買う時は、高価な物でなくても、周りの人が、「いいな？」と思うきれいな色や、デザインにも気を付けることも大切かもしれません。気は、色やデザインでも動きますので、自分の運をアップさせるのにもいいですね。

アクセサリーなども、大き目の物を身に着けると、周りの人にも気付いて貰いやすいですね。光る物は、気を取り込めます。

そのようなことで、笑顔や挨拶をするのも、自分が気持ちが良いばかりか、周囲も良い影響を与えているのだということを、常に考えておきたいですね。

改めて自分の行動がすべてととってもよいほど、良いこともよろしくないことも、周囲に大きな影響を与えているのだと思いました。

平井

洗顔の豆知識

洗顔の適温は、体温より少し低い目の、33℃がよいといわれていますね。

もうご存知の方もいらっしゃると思いますが、人の体温は36℃前後ですが、顔の肌の表面温度は、体温より少し低く、34℃といわれています。

皮脂は30℃以上になると溶け出します。その中間の33℃は、皮脂に絡みついた汚れや余計な皮脂を取り去り、肌に必要な皮脂を残すといった温度です。ちよつと、ぬるいと感ずる温度が洗顔には適しています。

それ以外にも、大切なことは、ご自分の手できめ細やかな弾力のある泡を作つて、洗うことです。きめ細やかな弾力のある泡は、汚れを吸着する力が大きいので、しっかりと汚れが落とすことが出来ます。

泡立てネットで作る泡は、一度にもこもこ泡がたくさん作れますが、きめが粗いので、汚れを吸着する力が弱く、汚れが落ち切れていないので、毛穴に皮脂や汚れが詰まり、ニキビや毛穴の開き、黒ずみといった肌トラブルを起こす原因になります。

カイロの選び方

2月に入るとすぐに立春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。

冷えは万病の元。すべての病気は体の冷えからきています。みなさんは、冷え対策に、どんなことを実践されていますか？

使い捨てカイロで冷える部分を温めることでしょうか？

使い捨てカイロは、手間がかからず、すぐに発熱するので手放されないと、たくさん買い置きされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

使い捨てカイロで、体温が上がって免疫力がアップし風邪を引かなくなったという方は、どれほどいらっしゃるのでしょうか。

ご存じでしたか？使い捨てカイロは、局部だけ暖まっているだけなんです。体の芯から、温まらないのです。

使い捨てカイロの中身は、鉄粉と活性炭、食塩、水を混合した物で、鉄が錆びる時発生する熱を利用して暖かくなっています。これは、皮膚に当てる個所の皮膚表面のみが熱くなるだけで、実際は血行が悪くなり、体温が低下します。

ご理解いただけただしょうか？

使い捨てカイロでなく、私たちの親の代から使われている
オイル充填式カイロは、熱量が使い捨てカイロの13倍もある
そうです。
これは冷え取りを提案されている第一人者である東京女子
医大青山自然診療所の川嶋朗教授から直接伺いました。



使い捨てカイロの中でも、衣類に貼るタイプは特にNGだそうです。理由を聞く機会を逃しましたが、聞く機会がありたら、お聞きして報告させていただきます。

体を温めて血液の循環がよくなると、体中のすべての臓器の不調が回復します。特に、お腹、お尻、太股などを温めると、大きな筋肉が、人間の活動を支える熱エネルギーを生み出しているのです、効果的です。

体が冷えていると、思考もネガティブになりやすいですが、逆に体が温まってくると、行動的になり思考もポジティブになってきます。

病気になりにくい体作りは、体を温めて血流をよくすることですね。

ワイエイチ通信バックナンバーをご覧ください。
<http://www.yamahira.co.jp/newsletter/index.html>

～ YH化粧品 株式会社やまひら ～



公式サイト：<http://www.yamahira.co.jp/>
アトピーニキビ肌 お悩みアドバイスBOOK：<http://ameblo.jp/atopy-jyoho/>
〒225-0015 横浜市青葉区荏田北3-1-4 3F
TEL 045-910-5447 FAX 045-910-5478