

2月は、旧暦のお正月です。

寒さもまだまだ本番。風邪には、十分気を付けたいですね。

寒い日は、ゆったり湯船に浸かり、冷えた体を温めることが、寒い日の何よりものご馳走でしょうね。

体が冷えると肌も乾燥しています。肌が乾燥していることは、肌を守っている表皮ブドウ球菌の数も少なくなっています。そこに、洗浄力の強い機械練りの白石鹸やボディソープも使うと、尚のこと、表皮ブドウ球菌の数が減り、益々肌は乾燥してしまいます。こうなると、湯上り後に、ボディクリームが欲しくなってしまう。

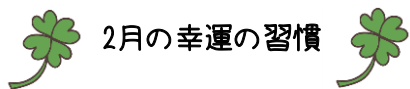
ボディクリームを使っても、合成界面活性剤が入っていますので、保湿の役割はありません。なので、乾燥がひどいので、一度皮膚科で薬をもらってこよう、ということになるのではないのでしょうか？

冷えた体には、じつくり全身浴で体全体を温めると、表皮ブドウ球菌も産生されてきます。そして、保湿剤の配合された石鹸で体全体を手でやさしく洗う。こうすると、表皮ブドウ球菌の数も、減らさなくて済みます。

スキンケアで一番お金をかけるアイテムは、洗浄剤です。多くの人は、洗浄剤にお金をかけるのは、あまり関心がありません。ですので、本来あるべき弱酸性の肌がアルカリに傾き、肌トラブルを引き起こしています。

YHソープは、一番手間のかかる自然乾燥製法の3か月かけて作る保湿剤入りの粹練洗顔石鹸です。

## ☆今月の開運☆



### 2月の幸運の習慣

スマートフォンを見る時間を減らす  
暇さえあればスマートフォンをチェックしてしまう。スマートフォンを見ないとだんだん不安になってくる……。このように、常にスマートフォンが気になってしまう人は集中力や記憶力が低下しやすく、運気も下がりやすい傾向にあります。

どうしても必要があるとき以外はスマートフォンを見るのを止める習慣をつけましょう。とくに就寝前は控えるようにすると眠りも深くなり、脳のパワーアップにも有効です。

#### ○招財宝日

財運増大の吉日、この日に貯金や取引をします。  
2月19日(火)

#### ○健康長寿日

シーツやパジャマを取り替えるのがお勧めです。  
2月14日(木)

#### ○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5日(火) 17日(日)

#### ○2月のラッキーカラー

ブラウン

## ◎スタッフの声◎

今年はインフルエンザが猛威を振っているようです。

少し寒気がすると自分もインフルエンザかな?と思ったり…日々どきどきしながら過ごしています。

インフルエンザは、1日程度の短期間で急激に熱が上がるのがほとんどで、初期症状として38℃以上の発熱、のどの痛みや咳(せき)、鼻水など上気道の炎症による症状、筋肉痛や関節痛、倦怠感などの全身症状などがでてきます。このような症状があれば、受診して検査することを勧めます。ただ、あまり早すぎると反応が出にくいので、症状が出て12時間ぐらい経ってから検査を行うと、陽性判定が出やすいとされています。

まれにインフルエンザにかかっても、熱があまり上がらない人がいるようですが、周りに感染させてしまうことはありますので、なんとなくいつもと違うと思ったら注意が必要ですね。

インフルエンザにならない為には**予防が大切**です。

- 人ごみを避け、必要があればマスクをすること。
- こまめな水分補給や手洗いをすること。
- しっかり睡眠をとり、栄養をとること。



江守

## 旧正月の過ごし方

新暦は西洋の太陽暦に基づいたものですが、旧暦はアジアの太陰暦であり、私たちにとって旧正月のほつが本来の正月といえます。旧正月を大切に、大きな徳分を生み出す過ごし方を心得ておきましょう。

### 1 願いを立てる

自分自身の高い動機によって決意することを「立願」といいます。旧正月にあらためて、今年、実現しようと思うことなどを決意しましょう。

### 2 実現の計画を立てる

決意するだけでは、結果は出ません。実行に移す具体的な計画を考えましょう。

### 3 習慣をつける

良い習慣を見つけないと三日坊主で終わらない秘訣です。旧正月こそ、今年、人生で実現すべきことを明確にし、実現するための習慣作りを考えましょう。



## 首を温め、風邪予防！

まだまだ、寒さも本番ですね。風邪やインフルエンザが流行っています。風邪は万病の基といわれています。風邪には十分気をつけたいものです。首には、風邪のツボ（風門）があります。なので、首を温めると風邪対策になります。

首には、太い動脈が通っていますので、首が温まると、体全体が温まって、体温が上がります。昔から、「全身を温めるには、首と名のつく場所を温めるといい」といわれていますね。特に首を温めると、頭と休をつないでいる神経や血管の要所を温めることになり、免疫力や自律神経のバランス調整機能が一段とアップします。

首を温めることは、副交感神経が優位になり、睡眠の質も上がって成長ホルモンの分泌も活発になります。肌のターンオーバーも活性化されて、アンチエイジングや美肌効果も期待できます。もちろん肌荒れなども、解消することができます。

また、首の付け根には、風門という風邪のツボがあります。ツボの位置は、首のつけ根の両サイトにあります。風門とは、風（かぜ）の門（もん）です。門は、入り口と出口で、出入口ですね。つまり、風邪の菌がここから入ることもできれば、ここから出ることもできる、ということです。風門を温めると、風邪の菌が体内に入りづらくなりますし、風邪の初期であれば、風邪を治すこともできるのです。

寒いな、冷えるなと感じた時は勿論のこと、首筋がこる、肩がこる時も、首を温めると効果的です。

### ～首を温める効果的な方法～

1. 蒸しタオルを首の後ろに当てると、蒸気と温熱で即効性が期待できます。
2. ドライヤーで温める。

### ～かぜの予防～

普段から、首を冷やさないように、タートルネックやハイネック、マフラーなどで保温に心がけましょう。



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/>

インスタグラム：suhada\_bijin

アトピーニギビ肌 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