

キレイをフラス!
お手軽ホームエステ
2017.8

虫に刺されたお肌をケアしよう

夏場はどうしても虫に刺されてしまいます。その時に気になるのが、お肌に跡が残らないかということ。虫刺されの跡を残さないためのお肌のケアをしましょう。

虫刺されや日焼け対策に肌の露出を控えるのも効果的です!



掻きむしらない

虫に刺された時、痒いからといってお肌を掻いてしまうと、小さな傷から細菌が入りこんでしまい、状態が悪化して跡が残ります。痒くても掻くのはできるだけ我慢して、薬を塗って対処しましょう。

ビタミンCを摂る

虫に刺されると、炎症が起きてメラニンが生成されます。メラニンが原因で色素沈着が起き、跡が残ります。そこで、色素沈着を薄くする効果があるといわれているビタミンCを摂ることで、お肌のケアができます。野菜や果物を摂るように食事を工夫してみてください。また、虫に刺されるとお肌が乾燥するので、保湿をすることも対処法のひとつです。



“首のストレッチ”で疲れをリフレッシュ!

今日からスタート
楽チンストレッチ
2017.8

デスクワークなどで、首や肩の疲れが溜まっていませんか? そんな時はちょっと休憩して、首のストレッチをしましょう。首のストレッチは疲労を軽減し、肩こりや頭痛などを和らげる効果があります。また、体のたるみは首筋に表れます。首の左右、前後の筋肉をほぐし、首筋の張りを取り戻しましょう。



1 左右のストレッチ

肩の力を抜きリラックスします。右手を後頭部側から頭の左側に回し、ゆっくり右真横に引き寄せます。この時、左肩が上がらないように注意。反対側も同様に行ないます。

2 前後のストレッチ

頭の後ろでしっかり両手を組み、あごを胸につけるように軽く押しながら頭を下げます。そのまま静止して首の後ろから背中にかけて伸ばします。上体が前かがみにならないように心がけてください。次に両手を下げ、あごをゆっくり引き上げ、首の前を伸ばします。後ろに大きく倒すと頸椎に負担がかかるので注意しましょう。



今月の格言 “人生編”

スペンサー・ジョンソン著
「チーズはどこへ消えた?」より

変わろうとしないのは、
変わるのが怖いからじゃないかな

変わらないでいることで、
守れるものはあります。しかし、
変わらなければ新しいことに出会えなかったり
状況が改善しないことも多くあります。
時には変わることも大切ですね。

オンナだけの 井戸端会議

好かれる人の共通点

- 他人に関心を向けられる
- 相手を自分のように大切ににする
- 聞き上手
- 甘え上手
- 相手を喜ばせることができる
- 自然に気配りができる
- いつも楽しそうな雰囲気が漂っている
- 思いやりがあり、優しく明るい
- 誰に対しても裏表なく正直
- 褒める、肯定的な意見を言う
- 精神的に安定感がある
- 何でも素直に受け入れる姿勢
- 人の良いところが見える
- 相手をきちんと認められる
- 幸せそうに見える

人は誰でも「良く思われたい」「好かれたい」という願望を持っています。できるなら、嫌われるよりも好意を持たれてモテる人物になりたいものです。しかしなぜか、好かれる人とそうではない人がいます。異性に愛される「好かれる人の共通点」をまとめてみました。



あなたはいくつ当てはまりましたか? いつも清潔な心がけるなど、容姿として気をつけるべき点もありますが、人として大切なのは心です。愛情を持って接していれば、相手に伝わります。友人や仕事、恋にも恵まれる、素敵な人生を送りましょう!