

キレイをスラスラ！
お手軽
ホームエステ
2017.10

秋のスキンケアにオイルを使おう

秋はお肌の乾燥が気になり始める季節です。十分な保湿はお肌のカサつきだけでなく、ニキビの予防にもつながります。なかでも天然オイルを使った保湿はおすすめです。

使用する前に
パッチテストを
行ってアレルギー
確認を!!



天然オイルって？

日本では昔から、椿油がお肌や髪に良いと親しまれています。浸透性が良い天然オイルは、日本だけでなくイタリアなど、ヨーロッパでも多く使用されています。最近ではオリーブオイルやココナツオイル、ホホバオイルやアボカドオイルなどが注目されています。

どうやって使うの？

天然オイルは、化粧水やクリームに少量混ぜるだけでスキンケアが可能です。保湿力がアップするのでぜひ試してみてください。入浴後に水滴が残っているお肌に軽くなじませる方法でも保湿がしっかりできます。初めて使用する時には、パッチテストを行なってアレルギーが起きないかを確認してください。

今日からスタート!
楽チン
ストレッチ
2017.10

自宅でできるくびれストレッチ

美しいくびれを作るためには、ハードな運動が必要だと思っている人が多いようです。しかし、運動は面倒だからといって何もしないままでは、くびれどころかたるんでいくばかりです。まずは、自宅でできる簡単なストレッチから始めて、消えゆくくびれにストップをかけてみませんか？簡単運動でくびれ美人を目指しましょう！

1 仰向けに寝ます。

2 右足を垂直に上げ、スネが床と平行になるように膝を曲げます。腰を捻って、膝を体の左側に倒して床に近づけます。この時、顔は右側に向けましょう。左手で膝の辺りを押してあげると、気持ち良く伸ばすことができます。

3 そのまま5秒キープした後、体を元に戻して楽にします。

4 左側も同様に行ないます。

上半身が横を向かないように、両肩が床に付くことを意識してください。このストレッチは、腰だけでなくお尻や太ももの裏側、背中、胸の筋肉を伸ばす効果もありますよ。



今月の格言 “人生編”

楊震

(ヨウシン・後漢の政治家)

天知る、地知る、子知る、我知る
(なんぞ知るもの無しといわんや)

「人にバレなければいい」と悪いことをしても、自分自身ではわかっているはず。悪事は必ず露見するのです。正しいことをして生きましょう。

オンナだけの井戸端会議

会社の会議や学校のテスト中など、静かなところで鳴ってしまう空腹時のお腹の音で恥ずかしい経験をしたことはありませんか？そこで、お腹の音できるだけ止める方法を調べてみました。

気にしないのが
いちばんの
対処法かも!?



まずは未然に防ぐこと

お腹が鳴るのは、血中の糖濃度が低下し脳が「空腹である」と認知して、胃が伸縮して内容を空気と一緒に腸へと追い出すためです。お腹が鳴りそうだからといって、空腹を紛らわすために水分を摂る行為はNG。逆に鳴りやすくなってしまいます。食事の早食いも禁物です。

お腹がなりそうな時は…

どうしてもお腹が鳴ってしまいそうな時は、以下の方法を試してみてください。軽減されるはず。【腹式呼吸】

【腹式呼吸】

リラックスして大きく息を吸います。吸う時に、お腹を膨らませることがポイント。そのまま息を止めてお腹にぐっと力を入れ、数秒キープします。その後、ゆっくりと息を吐きながらお腹をへこませます。

【背筋を伸ばす】

背筋をピンと伸ばすと、お腹に自然と力が入ります。筋肉を引き締めることで予防できます。

