



お肌の五月病をケアするために

五月病は心や体だけではなく、お肌にも影響を与えます。お肌の五月病は、強くなってきた紫外線でのダメージや、新生活でのストレスが深く関係しています。しっかりとケアしましょう。

紫外線対策をしましょう。

紫外線は日焼けを促し、シミの原因になってしまうことがあります。日焼け止めを使うことはもちろんですが、活性酸素を抑制するビタミン類、メラニンの生成を抑えるLシスティンが含まれる食材を取り入れた食事を心がけましょう。



ストレス対策をしよう。

ストレスは万病の元ともいいます。5月頃には、4月から始まった新生活の疲れが出てくることも多く、ニキビや吹き出物が出来たり、肌荒れを起こすことが増えます。リラックスタイムを作ってストレスを発散しましょう。ゆっくりと入浴する方法などもオススメです。



お尻歩きで下半身ダイエット！

ダイエットをしても、なかなか結果が出ないのが下半身です。そんな時は「お尻歩き」がオススメです。下半身を使う「お尻歩き」にはウエスト&下半身のシェイプアップの他に、骨盤矯正・ポッコリお腹解消・むくみや冷え性の改善・腰痛予防といった効果があります。簡単運動で、美しい下半身を手に入れましょう！



1 両足を伸ばした状態で床に座ります。足の指先が上を向くように、足首を90度にしてかかとをしっかりとつけます。

2 両手を伸ばして、右足と右手、左足と左手同時に前に動かしお尻で歩きます。膝を曲げないように注意しましょう！

3 前に10歩進み、後ろに10歩戻ります。慣れてきたら、①～③を数回繰り返しましょう。



今月の格言 “人生編”

W・A・ピーターソン
(アメリカの作家)

変化するには、古い習慣を新しい習慣に置きかえねばならない。

ダイエットや健康作り、自分の欠点を直したり夢を叶えたいと思った時にはそれまでの生活を見直すことが大切です。新しい習慣を取り入れることで理想に近づいていけます。

オンナだけの井戸端会議

とにかく笑顔でいる

笑顔でいることで自然と心が晴れて、毎日が少し樂しくなるはずです。また、人と接する時の笑顔は潤滑油になります。

どんなことにも感謝する

日頃の生活の中で、自分から意識して「ありがとう」を言うことを忘れていませんか？小さなことでも意識して感謝することを心がけてみましょう。

新生活が始まり、「この機会に自分を変えたい！」と思っている人も多いでしょう。今日から出来る5つの方法で、新しい自分を見つけましょう！

少しイメチェンする

髪型や服装など、今までやったことのないものにチャレンジすれば新しい気分になります。

人のために行動する

その場では利益がなくとも、良い行いは必ず人の心中に好印象で残ります。見返りを求めず、困っている人がいれば手を差し伸べてみましょう。

携帯の電話帳を見返す

電話帳を見返してみると、昔はよく遊んでいたのに、いつの間にか疎遠になっていたり、ずっと連絡をとっていない友人の名前が出てくるはず。そんな人に連絡をしてみましょう。新しい出会いのきっかけになるかも？！

