

キレイをプラス!
お手軽
ホームエステ
2017.6

湿気が多い季節のヘアケア

湿気が多い季節は、髪が傷みやすくなります。
湿気そのものより髪のダメージが
原因の場合もあるのでしっかりとケアしましょう。

日傘や帽子は
髪だけでなく
素肌の紫外線対策
としても夏の必須
アイテムです!



水分過多でも髪は傷む

髪は乾燥するとパサパサになってしまいます。
健康な髪であれば水分の調整が出来て、
乾燥したり水分过多になることはありません。
しかし、キューティクルにダメージがあると、
水分过多になってうねりやすくなります。
トリートメントでキューティクルを整えましょう。

紫外線対策をしっかりと

天候が悪くても、紫外線は降り注いでいます。紫外線対策をすることで、髪へのダメージを予防できます。日傘や帽子、UVカットのヘアスプレーなどを使用するよう心がけてください。紫外線からのダメージを軽減しキューティクルを守ることで、水分过多になることも防げます。

今日からスタート
楽チン
ストレッチ
2017.6

“舌トレ”でフェイスライン引き締め

口元のたるみやシワが目立つ、残念なブルドック顔になってしまっていませんか？
これは、表情筋や舌の筋肉が衰えていることが原因。
そんな時は“舌トレ”がオススメです。舌トレには、二重アゴ・ほうれい線解消、
口臭・虫歯予防、イビキ解消、滑舌改善などの効果があります。
舌トレでスッキリとした口元を手に入れましょう。

舌トレで
口元スッキリ！



1 思いつきり舌を出す

正面を向いたまま、舌の先が見えるくらいまで舌を前に伸ばして5秒間キープします。舌を戻して、今度はアゴにつけるイメージで舌を下に伸ばして5秒間。次は鼻につけるイメージで上に伸ばして5秒間キープします。同様に左右も行います。

2 歯茎の前面を舐める

舌先を上の歯茎(唇側)の左側から右側、舌の歯茎の右側から左側の順でスライドさせます。そのまま最初に戻り、ぐるぐると円を描くように舌で歯茎をなぞります。右回りを25回行い、終わったら逆回転で25回行います。最初はきついので、慣れるまでは回数を減らしてもOKです。

口元引き締めで、見た目年齢を若返らせましょう♪

今月の格言 “人生編”

アンディ・ウォーホール
(アメリカの芸術家)

私はいつも
“それは大した問題じゃない”
という哲学をもってきた。

悩み事がある時には、その問題がとても大きなものだと感じてしまします。しかし、あえて小さな物だと考え方を切り替えることで、悩みに囚われずに済むようになります。

オンナだけの 井戸端会議

男尊女卑をする

良く言えば“女性は弱いものだから男性が守ってやるべき”という考え方です。一見頼もしいですが、女性を下に見てしまう傾向があります。

すぐに高価な プレゼントを贈る

自分に対する自信がないという表れです。女性は高価なブランド物を贈れば喜ぶものだ、という安直な価値観を持っている可能性もあります。

男性とお付き合いをする場合、その男性がどんな人なのか、ある程度知つておく必要があります。男性の行動に“イマイチポイント”がないかチェックしてみましょう。

自分の思った通りに 物事が進まないと すぐに機嫌を損ねる

何事においても自己中心的にしか考えられない男性です。人に対する思いやりに欠けていて、当然、女性に対して同様の接し方をしてしまいます。

学歴や家族の 自慢をしたがる

自己顯示欲が強い男性は、男性の上をいくような女性を認めない傾向にあります。女性の内面的な価値よりも、外見的な価値を求める男性です。

男性の
イマイチ
ポイントを
チェック！



他には、“仕切りたがり”や、“会って間もないのにお酒の席に誘う”などのイマイチポイントがあります。