美容情報

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

春先の肌荒れ対策

春先に出やすいの湿疹・肌荒れ・かぶれなどの肌トラブル。花粉や、風の強い日が多い春には、PM2.5やハウスダストによるアレルギーも関係しています。そんなトラブルが出やすい時期にお肌を守るには？ぜひ今日からやってみてくださいね。

●紫外線対策をしっかり

3月には、十二月、一月と比べると紫外線量が福岡でも、倍以上に増えます急な紫外線量の増加に、お肌が抵抗できずに、湿疹やかぶれが出やすい時期です。お肌にしっかりと水分を補給し保湿をしっかり行い、バリア機能を高めると同時に、日焼け止めをしっかり塗って対策を行うようにしてあげてください。

●お肌を守る食べ物は？

角質の水分保持をしてくれるのに役立つのがベータクリプトキサンチンという成分。みかんに多く含まれていますみかんはまた、ビタミンCを多く含み美白やコラーゲンの生成を助ける成分も豊富です。

またお肌のバリア機能の要ともいえる「セラミド」。実は食べ物からも摂取することができます。お米やこんにゃくに多く含まれるのでぜひ召し上がってみてください。

入浴のすすめ

一度知ってしまえば、とっても重宝する情報です

たくさん寝たのに疲れがとれないということはありませんか？良質な睡眠を取るには、就寝の1～2時間くらい前に、少しぬるめのお湯（40℃程度）に10～15分間ゆったりとつかりましょう。リラックスできる副交感神経が高まることと、温まった状態から徐々に体温が下がっていく深部体温の低下により、スムーズな睡眠につながります。

みんなでチャレンジ♥心理テスト

Q もしも過去に戻れるとしたら、一番会いたい人は次の内の誰ですか？

A 仲良しだった親友

B 忘れられない初恋の人

C 亡くなった家族

D 幼い頃の自分

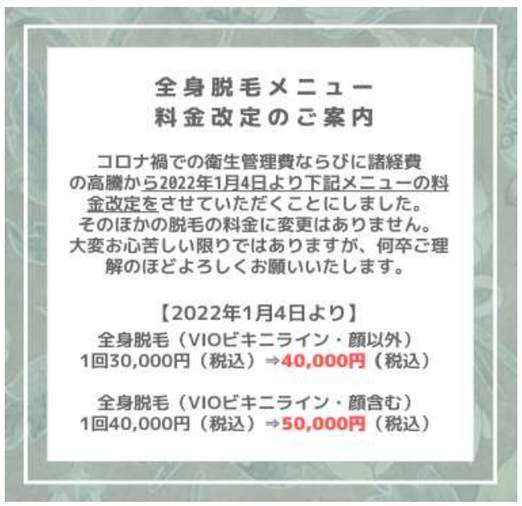
A これであなたが忘れかけている気持ちが解ります。

A 周りの人に対する親切心や親近感を忘れかけてませんか？

B 愛する喜びを忘れかけています。

C 人を信じる気持ちを忘れています。

D 元々あった素直な気持ち忘れかけているようです。



【座ってできる♪ぽっこりお腹撃退法】

●「ダイエットで体重は減ったけれど、お腹がなかなかへこまない」「ウエストは絞れても、下腹のポッコリが消えない」などとお悩みではありませんか？
その原因は、脂肪の蓄積や姿勢の悪さなど様々なものが考えられます。
座ったままでも簡単にぽっこりお腹をへこませる筋トレを取り入れて、お腹周りの筋肉を鍛えましょう。

①イスに浅く座って背筋を伸ばします。
②足は軽く開き、両手をまっすぐ前に出します。
体に対して腕と股関節の角度は90度に。
③口からゆっくりと息を吐きながらおなかを少しずつへこませ、上半身を丸めてできるところまで後ろに倒します。
④ゆっくり息を吸いながら元
※5回を目安に行ってくださ

座ったままでできるので、
リモートワークや家事の
ちょっとしたスキマ時間を
使ってできます。
継続してチャレンジしましょう