

アオノ新聞 2022年 春号

『春のお悩みを解決しよう』



●『肌あれ』春には肌あれが増える要因がたくさん!

■花粉... 肌に付着すると痒みや赤み、湿疹などの原因に。

■PM2.5... 偏西風の影響で春はPM2.5の濃度が高くなる。

■日焼け... 紫外線は4~5月から、どんどん強くなる。
今の時期から日焼け止めを塗りましょう。



■バリア... 冬の寒さと乾燥で角層から水分が奪われると、
機能 角層にすき間ができて肌の潤いやバリア機能低下。

●肌をキレイにする生活習慣 4選

- ・洗顔はお湯ではなく「ぬるま湯で!」「こすらない!」
- ・徹底保湿! 汚れを落としたりすぐに化粧水や乳液で保湿!
- ・良質の睡眠でお肌のターンオーバーを促す。
- ・たんぱく質やビタミン・ミネラルを意識して摂る。

肌の健康にいい食品... バランス良く摂りましょう!

『たんぱく質』



・肌を作る元になる

『ビタミン』



・酸化から肌を守る
・肌の調子を整える
...など

『ミネラル』



・体の維持に必要

●眠りのお悩みも増える季節です!

環境の変化・激しい寒暖差・花粉などによる、くしゃみや鼻水など眠りの質も悪くなりがちです。

- ・「寝具を変えてみる」暑すぎる・寒すぎる・枕の高さなど
- ・「スマホ・TVをOFF」
スマホやTVから発せられる「ブルーライト」は眠くなるホルモンに影響を及ぼします。
夜になってもブルーライトを浴びると睡眠の質が低下したり、寝つきが悪くなることがあります。
- ・「香りにこだわる」アロマオイルなどで、心身をリラックス!

朝は太陽の光を浴びよう



 <p>フローラルな香り</p>	<p>ラベンダー</p> <p>ストレスや緊張を緩和</p>	 <p>爽やか & フローラル</p>	<p>ベルガモット</p> <p>リラックス リフレッシュに</p>
 <p>柑橘系の香り</p>	<p>ネロリ</p> <p>交感神経の高ぶりを緩和</p>	 <p>おすすめはカモミールティー</p>	<p>カモミール</p> <p>気持ちを落ち着かせる</p>

■若甦内服液



滋養強壮 肉体疲労

■レバコール



滋養強壮 栄養補給

■タウロミン



鼻炎・しっしん 皮膚のかゆみ

【次回予告】 「日焼けについて」 2022年7月発行予定