



ふっくらと弾むようなハリ感のある素肌へ

9/7 は、二十四節季の白露です。

白露は、草花に朝露がつきはじめる頃という意味合いがあります。

朝晩は過ごしやすくなり、秋らしく心地の良い風を感じるようになりますが、この秋の風は暑さで無防備な状態だった皮膚を乾燥させて、バリア機能を低下させることがありますので注意が必要です。

睡眠時間はとれているけれど、すっきりしない・疲れが取れない・寝つきが悪くなった。という方が増えています。

長く続くテレワークで起きる時間が遅くなる・運動不足・生活のリズムが変わったなどで、スムーズに眠りにつけず、睡眠の質が低下しているようです。

良い睡眠をとるには、セロトニン、メラトニンという脳内物質が関係しています。

眠りの為のスイッチともいわれ、日の光を浴びるとセロトニンが分泌されます。

セロトニンは精神の安定や安心感、ストレスに対しての効果があるとされています。

また、日光浴だけでなく軽い運動や散歩などでも分泌が促されます。セロトニンをつくる基となる栄養素はトリプトファンです。

必須アミノ酸の一種で、良質なたんぱく質に多く含まれています。

マグロやカツオ、チーズなどの乳製品、発酵食品の味噌・醤油・納豆やバナナ、ナッツ類が良いとされています。

腸は、第二の脳ともいわれ、心のバランスとも大きな関係があります。

腸の働きは自律神経によってコントロールされていますので、ストレスの多い現代では、その働きが乱れやすくなっています。

たるみとも大きな関係がありますので、良い睡眠の為にも日の光を浴びて、バランスのとれた食事を心掛けたいですね。



ハリ感アップに



warew モイストリフト セラム

step 1, 耳をクルクル もみもみ

首凝りなども、お顔のたるみと関係しています。

まずは、耳たぶを軽く引っ張りながら上から一か所づつ 10 回程度をクルクルと、もみほぐします。じんわりポカポカしてきます。

step 2, 耳の付け根をやさしく もみもみ

次に、リンパが集まっている両耳の付け根を、(耳下腺) 良くほぐします。10 回程度を目安に、やさしくほぐしてください。

step 3, 「カッサ」で流す

最後に、首の側面を流しながら、鎖骨の内側にある静脈角まで、丁寧に流します。

※左右それぞれの鎖骨の中心あたりで、押すと少し痛い場所です。

秋の夜長は、自宅でゆっくりご自身と向き合ってスキンケアを愉しんでみてはいかがでしょうか