

## 健康日記 (美肌のカギは細胞の活性アップ)

### 血行不良をケアしてくすまない肌へ！

冷えを感じるということは、血流が滞っているということ。つまり、肌の細胞に酸素が十分に届かず、活性が低下している状態です。通常の肌は、肌の深いところで生まれた細胞が、外側の層へ向かって押し上げられ、角層ではがれ落ちるターンオーバーを繰り返しています。しかし、血行不良によりターンオーバーが乱れると、肌表面に古い細胞がたまり、光が乱反射し、くすんで見えることがあります。血流不足が長く続くと、真皮細胞の機能が落ちます。また、ハリ不足や乾燥を起こす可能性も。解消するためには温めたり筋肉を動かしたりして、血行を促すよう心がけましょう。

#### 1. 蒸しタオルで温める

血流を促すのに、最も効果的な方法は温めること。蒸しタオルを顔に当ててみましょう。

乾燥を防ぐため、直後には保温を忘れずに。

#### 2. マッサージで血行促進

血行をよくするには、マッサージもいい方法です。ただし摩擦を起こさないよう、肌には優しく触れるようにします。

#### 3. 顔の筋肉を動かす

太い血管は筋肉の近くにあるので、筋肉がこわばっていると血流が滞りがち。1日5分程度、意識して筋肉を動かして。

### 美肌の維持に役立つ便秘対策 (お手軽セルフストレッチ)

#### 1. お腹さすりのストレッチ (運動の目安: 1分)

①肋骨の下に手を当て、親指以外の4本の指で軽く押します。そのまま、おへその周りに円を描くよう、ゆっくりマッサージします。

②お腹の下の方までマッサージし、これを繰り返します。  
(ポイント) おなかの筋肉がほぐれ、腸の動きが活発になります。



#### 2. お腹ねじりのストレッチ (運動の目安: 各10秒)

①仰向けになり、右脚の膝を立てます。

②左手で右膝を持ち、左に倒して10秒キープします。次に左足の膝を立て、右に倒します。

(ポイント) 腰から足のつけ根にある、腸腰筋を動かしてほぐします。

