

あけまして おめでとうございます

本年もよろしくお願ひいたします

今冬は、大雪とも言われていましたが、年末、各地でも大雪に見舞われた所も多かったようで、心よりお見舞い申し上げます。寒さも厳しくなりましたので、体調を崩されません様お身体おいとください。



さて、寒くなると静電気が起こり服を脱ぐ時バチバチ音がしたり、車のドアノブを触るとバチッと痛みが走ったりしませんか？

たかが「静電気」(体表静電気と体内静電気があるそうです)と思いがちですが、**免疫力低下、自律神経が乱れやすくなるなど、色々悪影響が出る**そうです。

適度な湿度がある時は、空気中の水分を通して自然放電されます。でも、暖房での乾燥以外に、自然発汗も少ないことや先月も触れましたが、**冬場の水分不足の「かくれ脱水」により体内も皮膚表面も乾燥し、静電気が起きやすくなります。**

体の中も外も乾燥注意だね



ミネラルなど不足気味でも起きやすくなるそうなので、**ミネラル補給も兼ねてOE飲料を利用した水分補給をおすすめ**します。

ドアノブなど直接触れる手指は、冬場は、より荒れやすい上に水仕事やアルコール消毒をすることも多く、一層乾燥しやすくなるので、**ハンドクリームでこまめにケアするのもおすすめ**です。

でも、乾燥してカサカサの手にハンドクリームをつけても**保護膜の役割を果たしにくく、保湿効果が得にくくなります。**

ハンドクリームのなじみを良くするためにも、**クリームをつける寸前に手を洗うか、化粧水などをつけて水分気が手に残っている状態でクリームをつけましょう。**

一言付け加えると、**手肌だけに限らず、お顔やボディケアも同様**です。乾燥しやすい、保湿をより高めたい方は、洗顔後のお肌に**保湿クリームやオールインワンのジェル**などをつける前にも**化粧水をつけましょう。**

大高酵素には、**醗酵化粧水**があります。

醗酵化粧水は、お肌の常在菌の味方で、化粧水だけでは物足りない、しなやかさも欲しい方やボディケアにも使いたい方におすすめです。

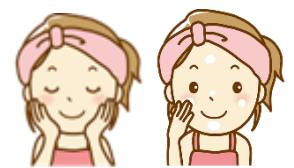
その他に、**静電気はマイナスの電気とプラスの電気のバランスが崩れると起きやすくなります。**

例えば、衣類でも右の図のように、**配列の中で近い素材は静電気が起きりにくく、遠い素材の組み合わせは静電気が起きやすくなり、体内に帯電しやすくなるので、組み合わせる服の素材をチェック**もしてみてくださいね。

少しでも身体に負荷のかからないようにしましょうね。

* 静電気と身体への影響

- ・静電気による痛み
- ・血流が滞る
- ・アレルギー反応の悪化や体調不良
- ・ビタミンCとカルシウムの流出
- ・老けやすくなる
- ・血糖値が上昇する



ハンドケアもスキンケアも先に化粧水をつけて保湿力アップしましょう♪

