

# Karada Update 通信 第6号

## ～乾燥する季節に・・・うるおいとハリのあるお肌に！？～

寒さ深まる冬の訪れは、空気が乾燥する季節の到来も意味します。乾燥は私たちの日常生活にさまざまな負の影響を与えます。この時期、肌のカサつきを感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は肌ケアにつながる耳寄りなエクササイズをご紹介します！

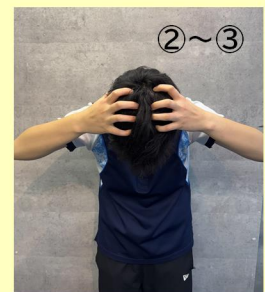
### 「乾いた冬に潤いを」肌ケアエクササイズで明るい肌を！

「乾燥」のバロメータとして挙げられる「肌」の潤い。肌の水分量は、肌の健康や見た目に大きく影響を与える重要な要素です。適切な水分量が保たれている肌は、ハリやツヤがあり、柔らかく弾力に満ちています。例えば韓国アイドルはとても肌ツヤが良いですね。「韓流ファン」の読者の中には、「推し」はどんな化粧水を使っているのだろうとネットでの検索に明け暮れ、睡眠不足などにより、逆に自身のお肌コンディションが悪くなってしまった・・・という方もいらっしゃると思います。

そこで、今回ご紹介するエクササイズは、「頭皮ほぐし」、「表情筋エクササイズ」です。これらを行うことでフェイスアップによる血行促進で老廃物排出を促し、肌乾燥や肌荒れ予防に効果がありますので、隙間時間にぜひ実践してみてください！

#### 頭皮ほぐし

- ①頭のセンターラインから左右対称に親指以外の指を4本置き、指は頭皮にあてたまま、頭皮を前後に動かす。
- ②同様に左右(センターにしわをよせるように)動かす。
- ③指一つ分、センターから離して同様に行う。  
※2～3箇所を心地よく20～30秒



#### 表情筋エクササイズ

- ①頬の筋肉が疲れるくらいの位置で「い」の口をつくり、口角を中指でこめかみ方向へ引き上げ10秒維持する。
  - ②いったん戻して、また「い」の口にする。
  - ③1回目よりも、もう少し頬が上がるように指で動かす。(3～4回繰り返し)
  - ④最後に指で押さえずに自分の筋肉で口角を上げ15秒維持する。(頬骨筋・口角挙筋・笑筋)
- 自分の筋肉を使って口角が上がっているのを実感するのがポイント！**

ストレスが肌に悪影響を及ぼしていることは広く知られていますが、韓国では軽い運動や瞑想、ヨガなどにより、ストレスを減らす習慣が広く浸透しており、こうしたストレスを溜めないアクティブなライフスタイルが全身の血行を良くすることにもつながり、個人差はありますが、肌の綺麗さに影響を与えていると考えられます。

新しい年は肌トラブルの悩みから解放されるよう、軽い運動やヨガなど、「あと10分、今より多く体を動かすライフスタイル」に挑戦してみたいはいかがでしょうか？