

2016年3月号 オアーズ通信

Vol. 18

株式会社オアーズ
〒381-1231
長野市松代町松代613-4
TEL: 026-285-0210

オアーズ | 検索



こんにちは(#^.^#)

寒い冬も終わり、少しずつ暖かさも感じられるようになってきましたね♪ これで冬の乾燥から解放されると思いきや、春先はお肌の潤いがもっとも乾燥している時期なのです!! さらに花粉によるお肌への刺激や環境の変化など、お肌のトラブルが起きやすい時期といえるのです(>_<)

春はお肌が危ない!

春なのになぜお肌が乾燥するのかということ・・・、春は気温の差が激しいので肌の水分と油分のバランスが崩れがちなんです。

また湿度が低いのに肌の温度が高いのも春肌の特徴。さらに紫外線の量も増えてくるので肌のほか肌や体へのダメージが強い季節です。では、どんな対策をしたらいいのか(^.^)!



1. 毎日のスキンケアを見直して、保湿をしっかりとすること!!

まずはクレンジングでお肌についた汚れや花粉、化粧などをしっかりと落とすこと。汚れが毛穴に詰まったままだと化粧水は浸透しませんよ! そして化粧水は、洗顔後すぐに使うのが効果を高めるコツです。洗顔後のお肌は放っておくと水分が蒸発して洗顔前よりも乾燥してしまいます。化粧水の後は乳液とクリームで水分油分のバランスを整えることも忘れずに! 保湿の際は、お肌にティッシュペーパーがくっつく程度の量が“適量”ですよ(#^.^#)

2. 中からも水分補給を。こまめにお水を飲むこと!!

人間の身体は半分以上が水分で出来ているため、空気が乾燥している時期も汗をかき夏同様に水分補給が大事なんです。肌の潤いは口から入り体内を循環する水分とも密接な関係があります。また、水分補給は乾燥対策以外にもたくさんのメリットがあるんですよ~(#^.^#)



体内活動が活性化し
新陳代謝が高まる

肌や髪に内側から
潤いを与えてくれる

水分補給のメリット

食欲を抑制し排出も
促すのでダイエット
に効果的

鼻や喉の粘膜が潤い
インフルエンザや
風邪の予防に

水分補給とは!!

大人で1日あたりおよそ1.5ℓの水分摂取が必要です。一度に飲むのではなく、こまめに飲むことが大事。ちなみに、コーヒー・お茶・清涼飲料水は利尿作用があり、水分を逆に体から排出してしまう作用があるので水分補給になりません。夏場は5~12℃、冬場は常温で♪

水分補給といってもただがぶがぶ飲めばいいわけではありません。一日でコップ1杯の水をこまめに飲むのがポイントです。中でもはずせないタイミングが3つあります!

1. 寝起き・・・寝起きの水分補給は胃を起こして食欲が湧くだけでなく、寝起きを感じる身体の不調を解消する効果も!
2. 入浴前・・・入浴中はたくさんの汗をかいたため、水分補給が必要です。入浴後には化粧水で外側からも水分補給♪
3. 寝る30分前・・・寝ている間にも汗はかきます。睡眠中の水分不足を防ぐためだけでなく睡眠の質も向上しますよ!

水分が不足すると、血液中の水分も減少し血液がドロドロに・・・。血液がドロドロになれば、脳梗塞や心筋梗塞にもなりやすくなります。また、水分が減ると便秘にもなりやすく、大腸がんのリスクも上がります。さらに人体の中で最も水分が多い臓器は“脳”です。水は脳の働きにも大きな影響を与えるものなのです!

身体に良いお水を!

オアーズの浄水器オアシスマスク

- ・2年間ロングライフ!
- ・工具不要で取付簡単!
- ・安心の13+2物質を除去!
- ・一か月あたり980円!



ご家庭の水道に簡単取付♪



こちらもおススメ!

水素還元スティック

ペットボトルにポンッ♪



ご家庭の水道水を、水素たっぷり還元水へ!

お水のことならオアーズへ(^o^)! 身体に良いお水で毎日を健康に!!

詳しくは・・・

おうち温泉 | 検索

fz!zf!

そもそもホワイトデーの始まりって。。。?

\$*#

%\$

\$ & \$



f00



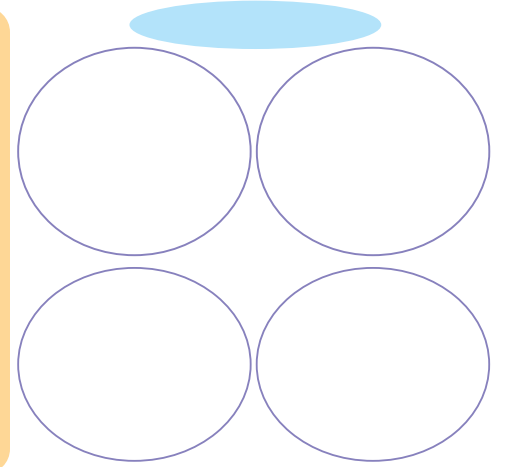
バラ



マーガレット



カーネーション



予告!

f00



\$

f!00f!



【裏面記事】

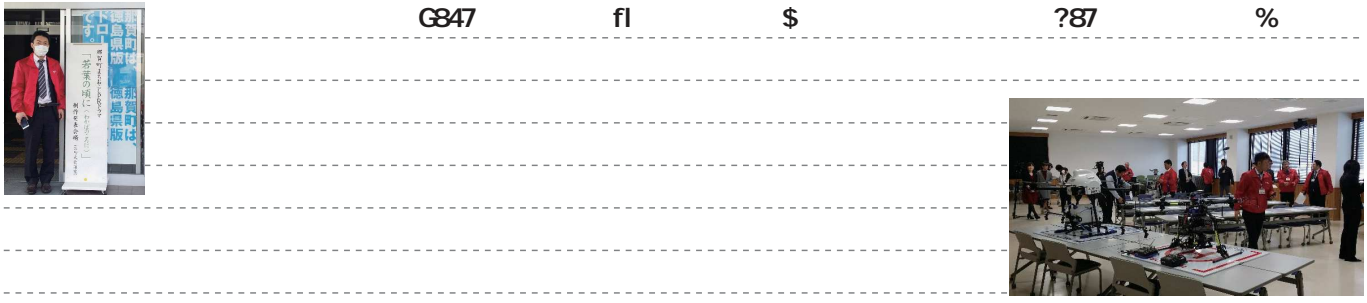
・明日の健康コラム「咳と蕎麦アレルギー」・新連載! UAS事業報告 FAIL:6

早いものでもう3月に突入してしまいました。まだまだ寒い日が続きますので皆さまも体調にお気をつけてお過ごしください。さて、そんな中で私事ですが、1月の中旬から2月末に掛けて咳が止まらず非常に苦しい状態が続きました。一時は咳をし過ぎておなか周りの弛んだお肉たちも引き締まって腹筋が割れてきた程でした。風邪の症状が引き金にはなりましたが、風邪が落ち着いてからも咳だけはちっとも治りませんでした。

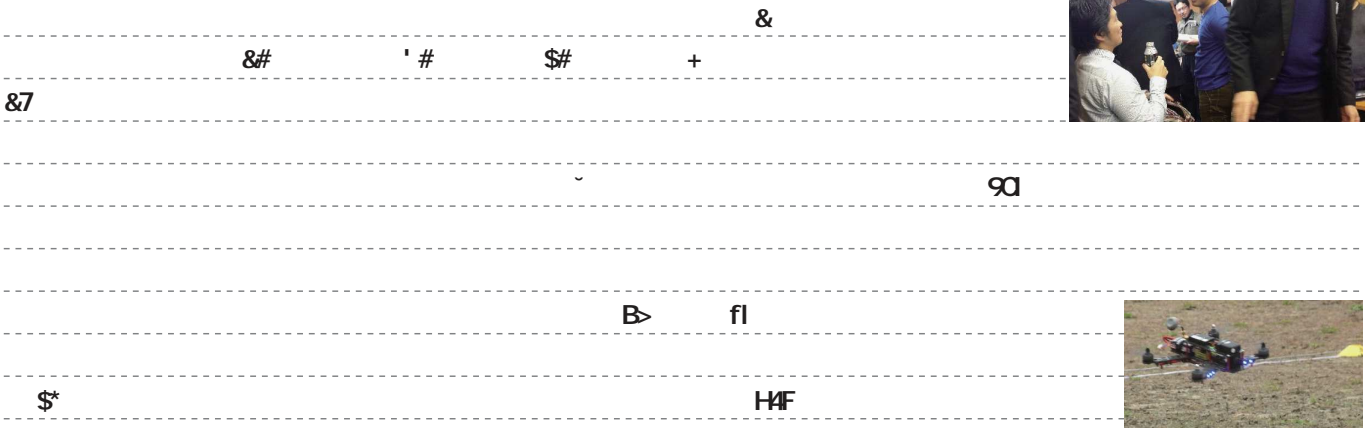
長引く咳は「咳喘息」とあるという疑いがあるそうです。咳喘息とは、慢性的に咳が続く気管支の病気で、気道が狭くなり、様々な刺激に過敏になってしまい、炎症や咳の発作が起こるそうです。室内外の温度差、ホコリやダニ、ハウスダスト等が発作の要因として考えられており、患者数は年々増加しているそうです。また、この病気はアレルギーの多い人に起こりやすいといわれています。そうです、私は信州人でありながら「そばアレルギー」持ちなんです。(ホコリにも弱いです...) よく出張先のお客様と食事に行くときは、気を使っていたり蕎麦屋に案内されることもしばしば...もちろん食べませんが、同じ釜でゆでたものや調理器具が同じ場合でも危険なため、極力そうしたお店にはいかないようにしております。少し話が逸れましたが、やはりアレルギーのある方は要注意だそうですので咳が長引くときはかかりつけの病院ですぐに診察をもらってください。あと、喫煙や飲酒、食生活の乱れ、ストレスを溜めすぎないなどを心掛けると予防につながるという事なのでみなさん意識してみてください。

知らなきゃ損？  **ちょっと気になる話。**  **UAS 事業報告 FAIL: 6**

その \$: %月 9日 (火) 徳島県那賀町「若葉の頃に」 記者会見発表参加報告



その %: %月 9日 (金) Dアカデミー 無線の神様の講演会 (東京: 神田)








マイナスイオンボール



ローズクォーツ (女性用ブレスレットのみ使用)



水晶

お知らせ 

~地球暦2025年度版入荷しました!~

