

どーも、和田です。

5月から24時間営業しているスポーツジムに通っています。みなさんからも『痩せたね』『元気になったね』という声をかけてもらっています(笑) なぜ、スポーツジムに通い始めたかという、**白髪や育毛に関する問題を解決できないか**、というのがきっかけです。

白髪や育毛についての研究は、10年前に比べるとかなり進んでいます。遺伝子にアプローチしたり、血行促進にアプローチしたりと、いろんな側面から行われています。僕はその中でも、**NO活性という活性酸素の働き**に注目しました。簡単に言うと、一酸化窒素(NO)の働きの中でも、**血管の健康を維持し、血流を促進させる効果**です。

NOは、毎日20~30分位の有酸素運動でも作られますが、アルギニンとシトルリンというアミノ酸を摂取することでも、体内でNOが作られます。はじめは、運動せずにサプリメントで検証していましたが(苦笑)、あまり効果がわかりづらかったので、その頃オープンした24時間営業のスポーツジムに入会することにしました。

半年間の結果としては、白髪や育毛に効果があったかを測定するのが難しく、白髪や育毛についての効果を断言することは出来ないのですが、坂井から、『**肌がきれいになったね**』と言われました。

顔については、あまり観察していなかったのですが、よくよく見てみると、**毛穴の黒ずみが薄くなっていたり、顔のたるみが改善していました**。また、年齢とともに、顔の輪郭が歪んできていましたが、それが以前よりも歪みが気にならなくなっているような感じがします。

NO活性の理論は、ノーベル賞を受賞したような内容なので、やはり効果が高そうです。**老化を抑制**することがわかってきているので、長い目で見れば、白髪や育毛にも効果があるんじゃないでしょうか？

身体を動かすことは、肉体的にも、精神的にもいい影響があるので、みなさんも時間を作って運動されることをおすすめしますよ！



お客様作のチョコレートケーキ



高梨さんちの家族写真



手作りアップルパイ

遅くなりましたが、**11月18日**でhomey roomyは**8周年**を迎えました(*^_^*)

みなさんの長い間のご支援のおかげです。homey roomyのお客様は、とてもいい方が多く、本当に僕たちの自慢なんです。これからも、どうぞよろしくお願ひします。

では、この辺で…<(_)_>

12月1月の定休日 (火曜日以外)

12月11日(月)、**12月16日(土)午後から開店**、1月月24日(水)

年末年始休日 12月31日~1月5日(金)

ホームページ <http://www.homey-roomy.com/> ネット予約 <https://bpl.salonpos-net.com/e-reserve/2NUC101/>

ブログ <http://www.homey-roomy.com/staffblog/>

ホームルーミー web予約

検索

乾燥対策

こんにちは、坂井です。乾燥が気になる季節になりました。生活習慣や環境によって発生しますが今回は乾燥について少し書きたいと思います。

顔の乾燥の原因

- ・加齢
- ・紫外線によるダメージ
- ・湿度や気温の変化
- ・生活習慣(睡眠時間、食生活)

生活習慣の影響に注目!!

睡眠不足や栄養バランスの乱れは、肌のターンオーバーがスムーズに機能しない原因になります。代謝にはビタミンやミネラル、タンパク質が十分摂取できていることも重要です。

化粧水でのケア方法

化粧水は肌になじむまでに少し時間がかかります。化粧水を手のひらで温めしてから顔になじませ、手のひらに化粧水がつかなくなる程度に時間をおいてから油分を補うのが理想的です。

クリームでのケア方法

化粧水で水分を補うだけでなく、クリームなどの油分を補うことも重要です。

クリームは人差し指の第1関節くらいまでの量を手のひら2つ分の面積にぬるのが適量といわれていますが、自分の肌に合わせて加減しながら使しましょう。

顔の乾燥をケアする化粧品の選び方

- ・セラミド
- ・ヒアルロン酸
- ・コラーゲン
- ・エラスチン

このような保湿成分が含まれているものを選ぶとよいと思います。ただ、このような成分は肌の「真皮層」に存在しているものですが化粧品に含まれる成分は「角質層」で水分を抱えこんで保湿する役割があるといわれています。

乾燥対策としては

1) しっかり睡眠をとる

22時~2時が肌のゴールデンタイムといわれていますが実はその就寝してからの3時間をいかに深く眠るかというのが大事です。

2) 正しく入浴する

熱めのお風呂やシャワーのお湯や長時間の入浴は角質層をふやかし、細胞間脂質や天然保湿因子を流出させてしまいます。そしてお風呂上がりはすぐに保湿してあげましょう。

内側と外側からの

アプローチで肌の乾燥にいい習慣をふやしていきましょう。

こんにちは、福田です。

最近少しずつ白髪が出てきて歳を感じるようになってきました。

まだ数本なので白髪染めはしないのですが、いつかは白髪染めをする日が来るのであろうと思います。

honey roomyで用意している白髪染めは4種類あります。

★グレーカラー★ベテカラー★漢方カラー★マニキュア

白髪の割合や頭皮の状態によって使い分けをしています。どれもメリットやデメリットがあるので自分に合っている物を見つけられるといいですね。

白髪が沢山ある方でもファッションカラーで髪を明るくして白髪を目立たなくさせる

ファッションカラーも使って染めるのも1つの方法としてありますね。

いつもと同じじゃなくたまには少し色味を変えてみたり明るさを変えてみたりすると気分転換になるのをお試ししてみてもいいかどうでしょうか？