睦月

2024

1

January

げんきがはなまるママ

健康と美容に役立つ情報が満載です！

発行
ライフメール

新年のご挨拶

食料品の値上がりは続きます！
インフレに要注意の年です！

はなまる健康コラム

「冷え性」と「低体温」では
対処方法がまったく違う？！

はなまる美容部

冬に目立つ「老け顔」は
原因と対策があります！

みんなの広場

食料品の値上がりは続きます！インフレに要注意の年です！

あけましておめでとうございます。

新年がスタートしました。今年は要注意の年になるかもしれません。**食料品の値上がりは続くことになりそうです。**電気、ガス、水道、石油も下がる見通しはないと言って良いと思います。**インフレ傾向になるということです。**給料は上がるのかと言うと円安が続くと厳しいかもしれません。でも輸出が好調な会社は上がるかもしれません。少し格差が出てくるような気もします。

それに異常な高温です。これは健康にも大きな影響を与えます。昨年と同じように真夏日が多くなると体調の管理がとても、難しくなります。自律神経が不調になります。自律神経の不調は胃腸に大きく影響します。食欲がなくなったりします。お通じも不定期になります。**「はなまるママ」の活用は必須条件になります。**コロナも完全には収束をしていません。ウイルスも要注意ですね。さらに台風、地震です。ここ数年は過渡期になるのです。世界的にも驚くようなことが発生するかもしれません。

どんな年であっても幸福感を味わえるようにしたいですね。医療も進歩して人生100年時代も近づきつつあります。大きな変化があっても変化を楽しめるようにしたいものです。

今年も大変にお世話様になります。**あなた様にお役に立てる情報の発信していきます。あなた様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。**良いお年にしてください。

「冷え症」と「低体温」では対処方法がまったく違う？！

寒さがこれから増す季節に、冷え症の問題が浮上します。冷え症の方にとって、手足が冷たくなるのは非常に厳しいものです。実際、**子供の３割、高齢者の４割**が冷え症の症状を持つとされます。この冷え症の背後には、体幹部の内臓を保護するために手足の熱を体中心に逃がさないという仕組みがあります。

一方で、「**低体温**」という言葉も耳にするかもしれません。これは手足が暖かく感じるものの、実際に体温を計ると35℃しか示さない状態を指します。**冷え症**とは対照的に、低体温は体中心から熱を逃してしまうために起こります。これら二つは症状が異なるため、治療方法も異なります。皆様はどちらのタイプでしょうか。

簡単に言えば、**寒さを感じる原因は2つ**あります。特に熱を逃がすタイプは、交感神経の機能低下や甲状腺ホルモンの減少、さらには感情や記憶のトラブルが起こる可能性が指摘されています。主な原因として筋力の低下や、高齢による血管の硬化が挙げられます。

筋力の低下が原因であれば、対策は**ストレッチやウォーキング**などの運動が有効です。運動を通じて体を動かすことで、心地よさを実感し、健康を促進することができます。特に、腹筋の強化は重要です
運動後には、"**はなまるママ**"のお湯割を飲むことで体を内側から温めることができます。お湯のみに10cc～15cc入れて飲んでください。

冷え症の方は、**体を守るために熱を集めています**。この集めた熱を体の外部に放出することで、冷え症の症状が改善されます。具体的な方法として、お辞儀を繰り返す、大声で笑う、**腹式呼吸**を大きく行うなどが効果的です。これらの方法で横隔膜を動かし、熱を放出させることができます。カラオケなどで楽しみながら呼吸するのも良いですね！

冷え症と低体温の両方に共通するリスクとして、免疫力の低下が挙げられます。体温がわずか1℃下がるだけで、合併症のリスクが3倍に増加します。

高齢になると、熱の放出順番が確定しています。**1. 足、2. 背中、3. 胸、4. 腕、5. 頭。**この順番を知ることで、低体温の状態を自分で判別することができます。健康を維持するために、これらの情報を適切に活用してみてください。

冬場に感じる「老け顔」！原因と対策があります！

　年よりも老けて見られるのは女性にとって大敵です。冬場になると肌が乾燥して肌が荒れやすく、シミやクスミがはっきりと出やすくなります。そうすると年よりも老けて見られるようになってしまいます。日常生活の中にも**老け顔になる原因**があります。

①通勤に自転車やバイクを使っていて、寒風にあたる事がある。
②日中は外で仕事をしていることが多い。
③一日中暖房のきいた部屋にいる。
④極度の疲労とストレスを感じることが多い。
⑤朝夕以外にも洗顔をする。

あなたはいくつの項目が当てはまりましたか。
暖房のきいた部屋にいると暖気が水分を奪って乾燥します。
冬場は晴れると、**外気に含まれる水分が30%を切ってカラカラの空気**になります。
そこで気を付けなければならない習慣があります！

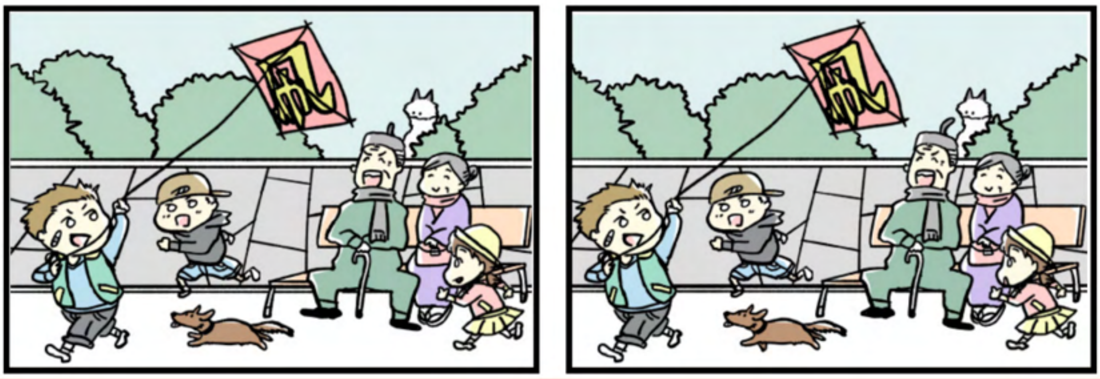
1. **洗顔に注意**: 乾燥する冬には、皮脂を取り過ぎないようにしましょう。
2. **睡眠を大切に**: 細胞の代謝が活発な**夜10時～朝6時**に睡眠をとりましょう。
3. **体を動かそう**: 冬は運動不足になりがち。家でのストレッチなどで体をほぐして！

冬場におすすめ！洗顔ポイント！

1. 蒸しタオル: 血行を促進し、毛穴を開かせます。
2. 洗顔: フェイス＆ボディクレンジングで優しく汚れを落とす。
3. 保湿: 天然保湿ローションピュアクアなどで包み込むようにしっかり保湿。
4. マッサージ: ジェルクリームを使用して、重力に逆らいながら顔全体をゆっくりマッサージ。

特に、目の周りや頬の部分はデリケートなので、ゆっくりとやさしく行ってくださいね！
この顔のマッサージは肌の水分だけでなく、**悪くなった血行の流れを促進**します。
シワやたるみは、皮膚の乾燥や脂肪の不足からきます。
適切なケアとマッサージで、冬の「老け顔」の悩みから解放されましょう！

毎月簡単な頭の体操をご紹介♪
今月号はお正月の一場面の「**凧あげ**」です！間違いは全部で7つ！
見つけられますか？答えは４ページにあります！



お客様の声

半信半疑で試したところ ビックリでした。
煮物がいつもの半分の味付けだったのに
ちゃんと味がしみて〝おいしー!!〟んですっ♡
感動しました。〝これからもどんどん色々な
料理に使って、「はなまるママ達人」になりたいです。

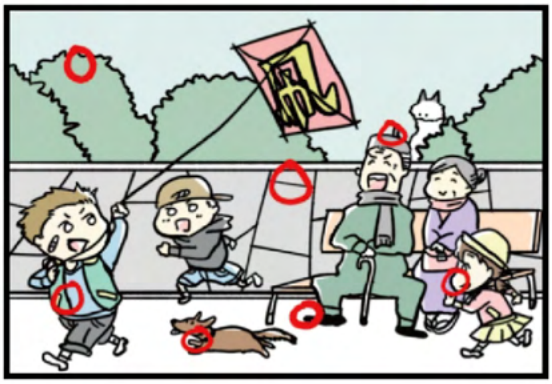
静岡県　T様

ご感想ありがとうございます！

はなまるママ
<720ml>

全部わかりましたか？

答え合わせ



今月の花めぐり

1月の寒い季節を彩る花といえば、**椿（つばき）**です。冬の厳しい寒さにも咲き誇る椿は、美しい赤や白の花びらで人々の心を温かくします。日本の伝統的な庭園や神社でもよく見かけることがあります。新年の訪れとともに、椿の花が咲く様子は、**新しい始まりと希望の象徴**とも言えるでしょう。

季節豆知識

世界中で新年を迎える習慣は様々で、女性にとっても特別な意味を持つことが多いです。たとえば、ブラジルでは女性たちが海辺で白いドレスを身にまとい、新年の最初の波を七回越えることで幸運を願います。また、デンマークでは新年に友人の家の前で古い皿を割る習慣があり、これは一年の間に友情を深めると信じられています。イタリアでは、新年に赤い下着を身につけることが幸運を呼ぶとされ、特に女性に人気の風習です。フィリピンでは、豊かな新年を迎えるために丸い果物を食べたり、ポルカドット柄の衣服を着る習慣があります。これらのユニークな行事を通じて、**新しい年への願いや希望**を表現することができるのです。

はなまるママ

お問合せはLINE・メール・FAXでお寄せください！

MAIL　info@hanamarumom.com　<24時間受付中>

FAX　0120-870-442　<24時間受付中>

LINE　毎月１日・毎週金曜日にお得な情報を発信しております！お友だち追加後マイページ（Shopify）と連携後に500円OFFクーポンプレゼント！お友だちだけの特別なキャンペーンも定期的に実施中！

ネット注文が便利です♪

はなまるママ

はなまるママ
オンラインサイト
https://hanamarumom.com/

はなまるママ
LINE公式アカウント
お友だち追加はこちら

株式会社ライフメール　〒422-8034　TEL：054-237-3201
静岡県静岡市駿河区高松2-15-26