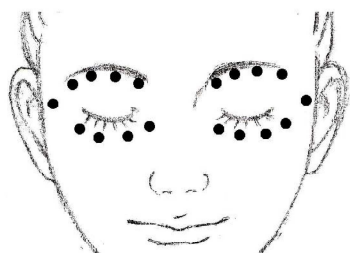


疲れた目は温める…目の疲れとは、目の周りの筋肉疲労です。熱を持っているようなときは一時的に冷やしますが、基本的には「温める」が効果的です。

温め方:

- ① **シャワー**: お風呂でまぶたに温かいシャワーを1分間程度あてます。疲れがとれるだけでなく、まぶたのむくみがとれるので、目が大きくなるという説もあります。
- ② **ラップ蒸しタオル**: 普通の蒸しタオルはすぐに冷めるので、濡れタオルをラップで包んで電子レンジで60秒加熱。かなり熱いので、乾いたタオルで包んで温度調節します。30分位もちます。
- ③ **小豆のアイピロー**: 布袋に小豆を150g入れ、電子レンジで30秒加熱。そのまま目に乗せて眠ってしまっても大丈夫です。温かさが30分位持続します。

ツボ押し、マッサージ…ツボ押しは、いつでもどこでもできます。目の周りの骨のところは全部ツボです。指の先でゆっくりじっくり押しましょう。



同じところを、オイルをつけて、内から外へとマッサージしても血行が良くなります。特に目の下のクマは、皮膚の乾燥による小じわやたるみがあると目立ちますので、保湿オイルやクリームでマッサージがおすすめです。

後頭部の、頸椎の一番上と耳の中間に窪みがあります。目が疲れていると、この部分が固く張ってきますので、指の腹でやさしくほぐします。頸椎の左右の窪みです。



鼻くそをほじってはいけません…鼻がムズムズして「鼻くそ」がたまるときは、粘膜が乾燥しているときです。指などでほじると、鼻血が出たり、細菌感染の危険もあります。

綿棒を使ってワセリンなど刺激の少ない保湿クリームを鼻腔にやさしく塗ったあと、鼻をかむと、きれいに取れます。あとは、マスクや、加湿器で乾燥を防ぎましょう。水分をしっかりとることも必要です。

耳たぶマッサージは全身効果…耳には全身のツボがあるといわれます。耳のつけ根や耳たぶ全体をつまんだり引っ張ったりしてみましょう。

頭皮の緊張をゆるめる効果がありますので、シャンプー前にもやりましょう。朝のお化粧前にとすると、顔のリフトアップ効果も期待できます。

耳の下のリンパマッサージ…肩こり解消、小顔効果、睡眠の質を上げる、首全体の血行促進など、たくさんの良いことがある耳から首へのマッサージです。

- ① 耳の下(耳下腺リンパ節)をもみほぐします。
- ② 耳の下から首筋を通して鎖骨までリンパを流すようになでおろします。クリームかオイルを使います。
- ③ 鎖骨の内側や周辺もやさしくさすります。

耳掃除…耳掃除が好きな人が多いのですが、やりすぎると外耳道の炎症になったりします。市販の「耳かき」は、耳垢を奥に押し込んでしまう危険があり、使うなら綿棒でやさしくこするだけにしましょう。安全を考えると、半年に1回程度耳鼻科でお掃除してもらうのが良いようです。

鼻の周りの毛穴はオイルで掃除…毛穴に詰まって硬くなった皮脂や汚れのことを「角栓」といいます。これは、無理に絞ったりすると毛穴が開いて、また汚れが溜まります。オイルで意外に簡単に取れますのでお試しください。

用意するものは綿棒と上質のオイル(皮脂に近い椿オイル、米ぬかオイル、オリーブオイルなどがおすすめ)

- ① オイルで全体的にマッサージした後洗顔します。
- ② 化粧水→保湿クリームで保湿します。
- ③ 気になる部分をもう一度オイルでマッサージ。綿棒にオイルを含ませて軽くこすると取れやすいです。毎日の洗顔前にオイルクレンジングをし、フォームで洗いぬいで洗う習慣をつけると、角栓はつきにくいです。保湿も大切です。乾燥すると、皮膚の防御作用で逆に皮脂過剰になります。

鼻うがい…副鼻腔炎対策、花粉症対策、上咽頭炎、インフルエンザ予防にも役立つと評判になっているのが鼻うがいです。慣れれば普通のコップでもできますが、市販の「鼻うがい器」を使うと簡単です。

- ① 器にぬるま湯を入れ、9%の塩を溶かします。
- ② 洗面台に顔を突き出して顎を引き、鼻うがい器を鼻の穴に当てます。
- ③ 「あー」と声を出しながら容器を押して鼻腔内を洗います。
- ④ 同様にもう一方の鼻も洗い、ティッシュで鼻をかむと、スッキリ鼻の通りがよくなります。

※顔は下を向けたままです。上を向くと耳に入ります。
※無理に吸おうとすると、耳に入る危険があります。
※1日1回~2回まで。やり過ぎは逆効果です。