

はな*さき*小町

enjoy myself, enjoy my style.

夏バテには思わぬ病気が潜んでる？

こんにちは、小町です。今年の夏は暑いわね」と言いながら何年も経過しているように感じている方も多いのではないのでしょうか。

例に漏れず、今年も本当に暑い夏でした。猛暑」という字が珍しくない日が数週間も続くと言う長期戦。体調を崩さないようにするのが難しい暑さでした。昔でしたら打ち水「かき水」をこころてん」など、夏の暑さを忘れさせ、心をホッと和ます時間があったと思います。ですが、このところの暑さは夜になっても全く気温が下がらない「日中はつだるような暑さ」といったふうには、昔の夏とは明らかに様子が違ってきています。

◆ 注意が必要な夏バテ

当然皆さん夏バテをしないよう食べ物に気を付けたり睡眠を十分とったりする努力をされている事と思います。しかし、30度以上の気温を数か月体験しますと、さすがに暑さに疲れてしまいますよね。

一般的に「夏バテで」と、思っているまま過ごす方が大半だと思われませんが、残暑の時期に入っても夏バテのような症状が続く場合はちょっと注意が必要です。

◆ え、まさかうつ病？

まさかと思われるかもしれませんが、うつ病は心の風邪とも言われていて、誰もがかかる病気なのです。夏バテと思って放っておくうちに、症状が重くなるとは大変です。体がいつもと違う様子なのを感じたら、無理をせずに早い対処をしましょう。軽い症状のうちに対処をすればだいたいは良くなっていくもので、心配はいりません。

もし、朝が特に具合が悪い「夕方くらいになると症状が良くなる」「食欲が落ちたまま」という状態が続いたなら、精神的にとても疲れている状態だと言えるでしょう。そんな時は、あまり無理をせず、快適な環境で睡眠と栄養をたっぷりとってください。うつには頑張

り」は禁物です。気晴らしになると思っただけたりするのも疲れの原因になります。夏が過ぎても調子が戻らない方がいらっしやいましたら、頑張る「事を少し止めてみてはどうでしょうか。

今はちょっと風邪ぎみなんだわ」と思っただけ家事なども少し手を抜くのも悪い事ではないと思います。そうしてゆったり過ごしているうちに、きっと心が癒され、健康が戻ってくるんじゃないでしょうか。





はなさき お悩み相談室



高価な化粧品は逆に肌に悪い？

いくら高いお化粧品を使っても肌の調子が良くならない。という方はいらっしゃいますか？もしそうなら化粧品そのものが肌に合っていないか、もしくは肌を甘やかし過ぎていてという事かもしれません。

確かに高価な化粧品には肌に良さそうな成分がたくさん含まれています。実際それが合う方もいるでしょう。でも、肌にあまり養分を与えすぎると、それが当然になってしまい、少し補給が足りないだけで不調になってしまう事もあり得るのです。

そんな時は、肌を甘やかすのを止め、少々厳しくなってみましょう。

ほどよく肌を保湿するには洗顔料を使った洗顔は夜だけで十分です。朝は水ですすぐだけで大丈夫。化粧水もあまり添加物の多くないシンプルなものコットンに含ませてそっと保水。手で保湿するよりコットンの方が潤いますよ。そして、保湿クリームも塗りたいところですが、そこはしばらくの我慢。すると、少しずつ肌が再生力をつけてきますので、丈夫になりますし、荒れていたトラブルも改善するでしょう。

注）トラブルが改善しない時は、皮膚科などに相談しましょう。何がトラブルの原因なのかを考えるのも必要です。

みんな集まれ～！

大人女子部

SNSでのマナー

■SNSって何？

ソーシャルネットワーキングサービスの略をSNS（英: social networking service）と呼びます。Greeやmixiなどが有名ですが、最近ではFacebookなども普及しているようですね。色々な人と気軽にコミュニケーションをとれるツールですので、とても便利です。思わぬところで昔の友人と再会できたり……いい面もたくさんあります。Facebookなどは、国境を越えてコミュニケーションがとれるのですから、すごいですね。

ですが、SNSの人気と同時にマナーの乱れも問題になっています。顔も名前も知らない相手だからといって、何をしてもいいという訳ではありません。

■画面の向こうにいるのも人間

相手の声も顔も分からない状態で、一方的な言葉のみの暴力を受けるというのは非常に深い傷になります。“文字だけの事”と軽く思う人もいるかもしれませんが、文字も会話と同じ「言葉」なのです。大人として良識を持って対応するのが、SNSを利用する人間の最低限のマナーであると思います。ネットワークを介しているとはいえ、やはりその向こう側にいるのは生身の人間ですから、お互い十分に気を使いあって、信頼できる関係を築けたらいいですよ。

せっかく便利で楽しいツールです、気持ちよく利用しましょう。





見直し塾 <美しい人になる>

「美しい瞳である為には、他人の美点を探しなさい。
美しい唇である為には、美しい言葉を使いなさい。」

女優 オードリー・ヘプバーン

銀幕の妖精、オードリー・ヘプバーンを知らない人はいないでしょう。映画『ローマの休日』で世界的な人気者となったあの女優です。彼女は生前、たくさんの素晴らしい言葉を残しており、冒頭に挙げたのがそのひとつです。

意味は言葉のとおり。「人の長所を探し、それを言葉にすることができる人こそ、真の美人と言える」といったところでしょうか。逆に言えば、人の悪口を言うような人は、いくら容姿が整っていても醜く見えてしまうということを表しています。

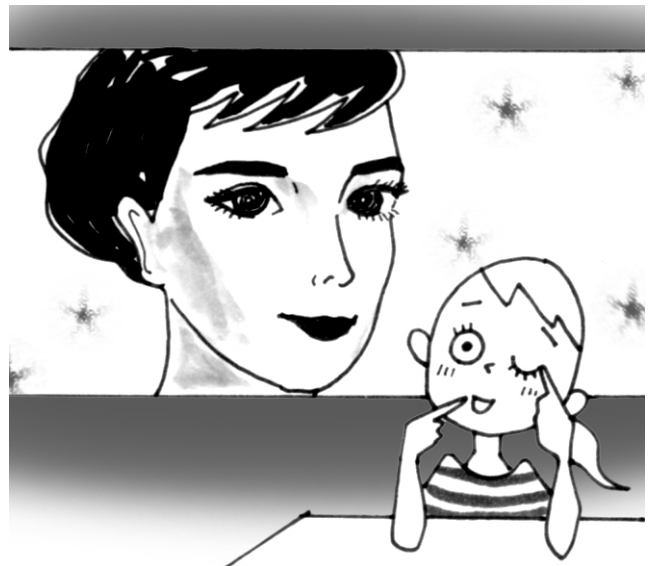
実際、悪口を言っているとき、人の口はゆがみ、表情もそれ相応に悪くなっているはず。そんな人が美しいはずはありません。それに、悪口を言っている間は憂さ晴らしできたような気がしていても、すっきりするばかりか、後味がよくないものです。

ところで最近、人をほめたことはありますか？ そのときのことを思い出してみましょう。大げさなことでも構いません。「その髪型、似合ってるね」「この料理、おいしいわ」といった、ちょっとした「ほめ体験」であれば十分です。そのとき、ほめた自分自身も、そして、ほめられた相手もほほえんでいたのではないのでしょうか？ 自分も相手も心が温かくなり、きっと美しい顔になっていたはず。それが、オードリーの言葉の実体験です。

さて、オードリーはつねに自分を律し、他者に優しさをふりまくことを惜しまない、素晴らしい女性でした。母性にあふれ、生涯、貧しい人や子どもたちに愛を注いだ人でもあります。

彼女ほどの美女にはなれずとも、人の美点を見つけ、それを言葉にすることで、自分も美しさがアップするのは事実。しかも、とても簡単なことです。もし、「悪口を言いかけたら、醜くなった自分の顔を想像してみる」。そうすることで、自然と抑えられるものです。

さあ、今日からさっそく実行！ だれかをほめることで、オードリーのように輝ける美人になりましょう。



小町さんの「見直し」塾

change myself, change my life.