

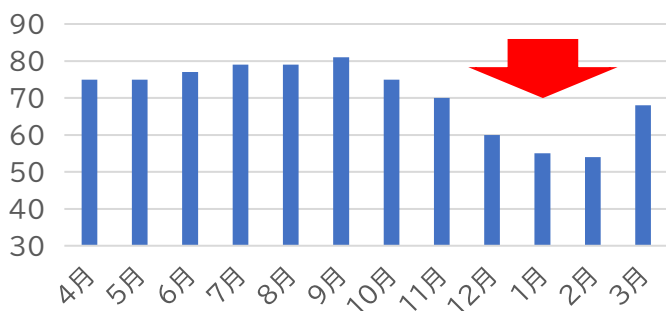
AROGA Letter

Vol.9

乾燥の季節到来

喉にもお肌にも **水分** 補給を忘れずに！

2022年4月～2023年3月の相対湿度%



12月から2月は特に乾燥する季節です。

風邪や脳血管疾患にかかりやすくなるので要注意！



風邪対策

夏場はあれだけ注意していた水分補給なのに、冬になると忘れがち。暖房した部屋を定期的に換気し、加湿器などで湿度を高め、温かい飲み物を楽しみましょう。ウイルスは乾燥が大好きです☹️ 家の中でも、外出先でも、手軽に喉をケアできるセラジェルを活用しましょう👉



脳血管疾患対策

水分不足は血液の粘度が上がって血管が詰まりやすくなり、脳血管疾患のリスクが高まります。クリスマスからお正月にかけてご馳走が続きますね。お酒の席も増えるでしょう。血管にとって年末年始は試練の時間💧 パスウェイズ・カルディバの出番です👉

お肌対策

お肌にとって乾燥は大敵！！化粧水やクリームで肌表面をケアするのはもちろんのこと、内側からのケアも忘れずに。真皮に水分を送るのは血管の役目です。水分はもちろん、栄養もしっかり摂って、内側からも乾燥を防ぎましょう。内から外からスキンケアのBSシリーズで、冬もすべすべお肌で過ごしましょう♡



Enjoy the rest of your year!