

運動でかんそう肌を改善しましょう!

肌のターンオーバーってなんですか?

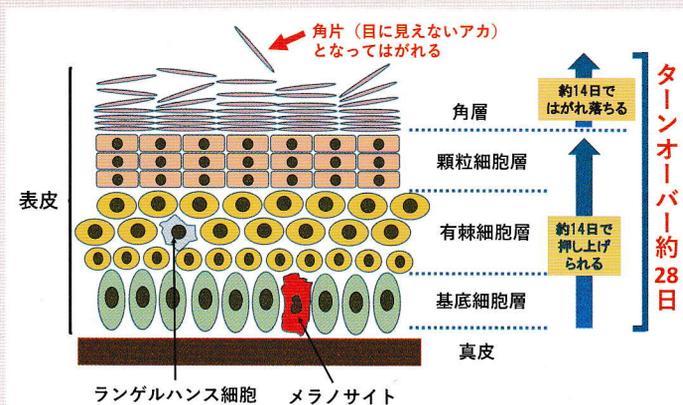
皮膚は、一定のサイクルで新しく生まれ変わります。この代謝のことを「ターンオーバー」といいます。

ターンオーバーと乾燥肌の関係はあるんですか?

ターンオーバーは、新しい細胞が上へ押し上げられて、古い角質(垢)として自然にはがれ落ちていく仕組みです。表面の角質層は、「肌を守る」「保湿」などの役割があるため、代謝のサイクルが乱れて、古い角質が蓄積されると「乾燥肌」になりやすくなります。

運動は、ターンオーバーを促し乾燥肌を防ぐ効果も期待できます!

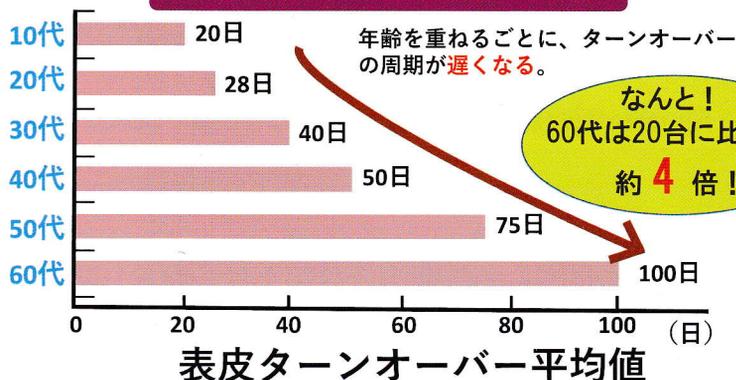
- 血行が改善されターンオーバーを促進します
- 適度な汗は肌を弱酸性に保ち、バリア機能効果がアップします
- 有酸素運動は活性酸素の除去効果があります(体内のビタミンC不足による肌乾燥やバリア機能の低下の予防)
- 成長ホルモンの分泌が促進され水分・コラーゲンの増加に役立ちます
- ストレス解消と睡眠誘発でターンオーバーが促進されます



ウォーキング・軽いランニング・水泳・
ヨガ・ピラティスなど好きな運動を
週に1回程度から初めてみませんか?
また紫外線対策や
運動前の軽い
ストレッチも忘れずに。



年齢でターンオーバーが遅延する!!!



健康長寿★のべおか★応援団

～のべおか健康長寿ポイント実施中～

アイデアル商事 旭化成(株)延岡支社 旭有機材(株) (有)アドニス介護支援サービス
(株)飯干商事 (有)伊藤硝子店 宮崎県飲食業生活衛生同業組合延岡支部
ETOランド速日の峰 エンシティホテル延岡(株) 大塚製薬(株) (有)岡田花店 (株)小田工業
(資)川並商店 木村産業(株) (株)共同設計 清本鐵工(株) (株)久米建設 (株)ケーブルメディアワイワイ (株)興電舎
向陽化工(株) 向陽プラントサービス(株) 自在な整骨院・はりきゅう院 城山ふとん店 扇興タクシー(株) 千徳酒造(株)
太陽技術コンサルタント(株) 田辺精密工業(株) (株)中島スポーツ (株)ナラティブ (一社)延岡観光協会
延岡市バス利用促進協議会 延岡商工会議所 延岡信用金庫 延岡農業協同組合 延岡日向宅建協同組合
(株)花菱塗装技研工業 フィットネスクラブターザン (資)藤本紙店 (株)丸文 道の駅北方よっちみる屋
道の駅北川はゆま (株)南九州ビーエムシー (株)宮崎太陽銀行延岡支店 宮本(有) (株)めだかファミリーグループ
森久呉服店 (株)盛武組 焼肉の船一 吉岡精肉店 吉玉精鍍(株) (有)龍王丸 (公財)労衛研 延岡健診センター

(令和2年2月1日現在・敬称略・五十音順) << いつも応援ありがとうございます >>