

美肌に関する「幸せホルモン」。その効果とは？

『幸せホルモンとは』

幸せホルモンとは、 β -エンドルフィンやセロトニン、オキシトシン、ドーパミンといった神経伝達物質のことを指します。適切な量が分泌されることによって、心身の安定や幸福感などが感じられるため、幸せホルモンと呼ばれており、肌に良い影響をもたらすことが分かっています。

『幸せホルモンが肌にもたらす効果とは』

- ♡ 表皮のターンオーバーを促進する
- ♡ ストレスによる老化を抑制する
- ♡ 皮フのバリア機能を強化する
- ♡ 炎症を抑え、肌あれを防ぐ など



美肌に関する幸せホルモン。しかし、加齢により減少してしまうため、意識的に増やすことが重要です。

幸せホルモンを増やすスキンケアのポイント

Point
01

心地よさを感じながらハンドプレス

スキンケアの際に、**手のひら全体で顔を包みこむようにハンドプレス**を行うと、前頭前野のめぐりが促され、はたらきが活発に。“肌に触れている”という心地よさを感じることで、**幸せホルモンが増え、肌の質感が良くなります**。朝晩のスキンケアの最後にハンドプレスを入れて、手のひらの温もりを感じてみましょう。

Point
02

香りでストレスケア

アロマ（花の精油）の香りは、**幸福感や情緒の安定**などをもたらしてくれます。特に**ローズやラベンダー**など、ストレスや不安を和らげるリラックス作用があるような香りを**深呼吸するように吸い込む**と効果的。香りにこだわったスキンケアアイテムでお手入れをすることで、**幸せホルモンが分泌され、さらに美肌へ近づきます**。

Point
03

肌にやさしく触れて温める

皮フに心地よい刺激を受けると**脳が反応し、幸せホルモンが分泌**され、血流によって全身へと運ばれていきます。また、**身体が温まることでリラックス効果が高まり、分泌が促進**されるため、やさしく肌に触れてセルフマッサージなどを行い、温めましょう。心地よい感触でリラックスするためには、**とろけるような質感で素早く肌になじむクリーム**を使うのもおすすめです。

— 幸せホルモンを増やす、至福のセルフマッサージ♡ —



お顔の内側から外側に向かってクリームをのばします。その後、ハンドプレスをしながら、香りを吸い込むように大きく深呼吸をしましょう。



親指・中指・薬指で皮フを小さくつまみ、心地よい刺激を与えます。



お顔の内側から外側に向かって、四指の腹をソフトにゆっくり滑らせます。

使い心地や香りにこだわったアイテムで、肌だけでなくこころも喜ぶスキンケアを。