



# 夏場のマスク対策!



今年の夏もマスク着用が必須となる中、気をつけたいのが「暑さとムレ」です。顔の半分をマスクが覆うため、熱がこもり体温が上昇しやすくなったり、湿度が高まるため喉の湯きを感じにくくなるなど、熱中症のリスクも高まります。「熱中症予防」×「スキンケア対策」で夏のマスク生活を快適に過ごしましょう。

## 【対策1】口呼吸ではなく鼻呼吸

口呼吸は口から蒸気を出しているようなものなのでムレの原因となります。鼻呼吸をすることにより、マスク内に熱がこもらず温度上昇を抑えられるほか、鼻毛や粘液層のおかげで空気中に含まれる異物(ほこり、細菌、ウイルス)が喉から体内に入っていくのを防ぎます。



## 【対策2】こまめな水分補給で肌美人

マスク内の湿度が高くなると、体は水を欲しているのに喉の湯きを感じにくくなり、水分補給が不十分になりがちです。水分は健康な身体やお肌を維持するためには必要不可欠。のどが潤いていなくても、**1日あたり、2ℓ(コップ約6杯)**を目安に、こまめな水分補給を徹底しましょう。水分補給の際マスクは片方の耳を外して行いましょう。



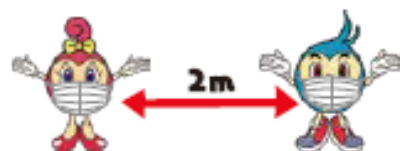
## 【対策3】マスクにハッカ油をワンブッシュ

ベタつく汗、崩れるメイク、荒れやすくなった肌…暑い時のマスク着用は熱気で雑菌が増えやすくなり、ニキビやかゆみなど不快な要素が多くなりがちです。そんな時、マスクの外側にハッカ油スプレーをシュッと一吹きすると、ハッカに含まれるメントール成分が涼しさを感じさせてくれます。体温そのものを下げる効果はありませんが、体感温度をグッと下げられるため気分転換としてもおすすめです。



## 【対策4】人との距離をとってマスクを外す

長時間のマスク着用は肌に雑菌を増殖しやすくするため、一時的にマスクを外してお肌を休憩させることも必要です。屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合は、マスクを外して日陰や風通しの良い場所へ移動しましょう。おうちに帰ってマスクを外したら「手洗い→うがい→顔洗い」をして、化粧水やフェイスマスクでたっぷり保湿をしましょう。



# ★ Healthy Exercise

ヘルシー・エクササイズ

## 毎日5分の呼吸筋ストレッチ

マスクによる隠れ酸欠を防げ!



鼻から4秒で息を吸って  
口から6秒で息を吐く

- ### 1 肩の上げ下げ

息を吸いつつ肩を上げ、吐きながら肩を後ろに回して下ろす。呼吸筋ストレッチの準備運動のように捉えて肩をほぐす。「吸う・吐く」のタイミングをマスターする。
- ### 2 首のストレッチ

息を吸いながら頭を傾け、今度は吐きつつ元に戻していく。首の筋肉を柔らかくすることで息が吸いやすくなる。手の平は空気を押すようなイメージで。
- ### 3 胸のストレッチ

胸郭を広げるための手順。胸に両手を当てて息を吐き、吸いながら持ち上げてくる胸を手でおし下げる。頸を前上方へ突き出すようにすると良い。
- ### 4 体幹のストレッチ

頭の後ろで両手を組んで息を吸い、吐き出しながら腕を上へ伸ばして背伸び。組んだ両手は手の平を返さず、手の甲が上を向くように、かかとを上げない。