



～リヴァイタライズからのお便りです～

hair salon **Revitalize**

イオン・マックスバリュさんのトナリ

Revitalize News Letter

vol.69



名古屋市東区砂田橋 1-1-1
ジョイフル砂田橋 1F
【電話番号】 052-723-1900
【受付時間】 10:00～20:00
【定休日】 月曜、第2・4火曜
【駐車場】 契約駐車場あり

私のつぶやき

日光浴は身体に良い。

でも紫外線はダメ。

日光浴をするとビタミンDが人体で作られます。実はビタミンDの補給が新型コロナウイルス感染と死亡リスクを減らすという論文も出ているそうです（**血中のビタミンD濃度が高いほど感染リスク・入院率が低いことが確認されています。**）。

重要なのは、ほかのビタミン類と違ってビタミンDは皮膚でも作られることです。

そう、**ビタミンD不足は短時間の日光浴で解消できる。週に2回程度、午前10時から午後3時までの間、5分～30分浴びれば良いのです。**

朝日を浴びることも同じくらい大切ですからお忘れなく。しかし、太陽光線には、紫外線が含まれています。この中でビタミンDを作るのはUV-B波です。

ビタミンDを欠乏させず、免疫機能を落とさないためには、適度な日光浴も大切です。

でも、**紫外線にさらされ過ぎると日焼けが生じるため、**

紫外線対策が必要不可欠。お店からのお知らせで「**どうしてそんなに**

日焼け止めが大切と言われているのか」について書いてあります。

併せて読んでいただけると嬉しいです。 高田 直樹

Revitalize

カレンダー

○は定休日

（毎週月曜日と第2・4火曜日）

次回のご来店、

心よりお待ちしております。

次回おすすめ来店日・予約日
様は

月 日 です。

4月 (Apr.) 2025						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

5月 (May) 2025						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

6月 (Jun.) 2025						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

BEAUTY NEWS

ゆらぎ肌と皮脂

ゆらぎ肌の原因の一つが**皮脂の質**。

質の良い皮脂はバリアとして皮膚を守ってくれますが、皮脂の質が悪くと、トラブルの原因に。肌に炎症を起こす不飽和脂肪酸は年齢とともに増えていく傾向があります。不飽和脂肪酸が活性酸素と結びついた過酸化脂質は、エイジングを加速。

質の悪い皮脂はしっかり落とし、保湿ケアでバリア機能をサポートしましょう。

納豆で良質の睡眠を

睡眠の質を高めるのに効果的な食品として、納豆がお勧めです。

納豆は、快眠ホルモンであるメラトニンを生成するのに必要なトリプトファンを豊富に含んでいます。

トリプトファンは体内で生成することができないので、食事から摂取する必要があるそうです。睡眠の質があまり良くないという人は、毎日の食事に納豆を

振り入れてみると
よいかも
ですよ。



Revitalize



当店スタッフの紹介コーナーです。毎号テーマを変えてスタッフが一言ずつ、つぶやいています。お楽しみにして頂ければ幸いです。

スタッフの部屋

今回の
テーマは

好きな四字熟語

です。



罵詈雑言（ばりぞうごん）を、最近使ってる気がします。悪口のような類の言葉を使うときに、誇張して罵詈雑言を使用中です。なぜか？最近覚えたから（小学生か！）。それと、会話の中に四字熟語を入れる人って、少し知的で大人っぽくないですか？ そんな大人を目指しているので（ダサイ笑）。ちなみに僕と横井氏の会話は、基本的にバリバリ罵詈雑言の応酬です笑。僕らの会話を聞いたお客様は、間違えて警察に一報しないてくださいね笑。

オーナー 高田 直樹



天真爛漫ですね

明るい・元気・いつもニコニコなど、イイ意味が多いので好きです★ 40代の横井はそのまま天真爛漫なので 能天気な大人かもしれません 明るくて素直で、無邪気だと思っていたけるとありがたいです。

横井 真由

Revitalize からの お知らせ

紫外線対策しつつ、お日さまを味方にする！



それには **メラプロテクト** が最適！

暖かい日差しを感じる日が多くなり、紫外線対策をしっかりとしないと意識し始める時期だと思います。それでも日焼け止めてめんどくさいものですよね。

そもそも、紫外線が肌に悪い影響を与えることは、すでに広く知られていますが、

波長（紫外線の種類）によっての影響の違いまで理解されている方はそう多くはないと思います。

どうしてそんなに日焼け止めが大切と言われているのか、今一度振り返ってみましょう。

⚠️ 紫外線を浴びたら何が起きるのか？

反応は大きく分けて **2種類**。紫外線を浴びてから比較的早くに反応が現れるもの（**急性**）と、何年もかけて長期的に浴び続けることで反応が現れるもの（**慢性**）があります。

⚠️ 浴びてすぐ現れる急性反応

1. 日やけ（肌の炎症・黒化）
2. 紫外線角膜炎
3. 免疫機能低下
4. 日光アレルギー

⚠️ 長時間浴び続けて現れる慢性反応

1. 肌の光老化（シミ・シワ・たるみ・毛穴の開き）
2. 皮膚がん
3. 目の疾患（白内障・翼状片）

→これらには、★**日焼け止めの使用** ★**遮光性のある衣服や帽子の着用** ★**サングラスの活用** などが**有効な対策**となります。

→**紫外線対策は健康を維持し、肌や眼の健康を保護するために大切なことなのです。**

光老化に負けない紫外線対策が必須。なかでも手軽にできるのが日焼け止めを塗ること。 日焼け止めを毎日欠かさず塗っている方と、塗っていない方では、**5年後、10年後のお肌で、目に見えるほどの差**がついてしまいます ぜひ、日焼け止めは「洗顔」や「保湿」と同じように、 **毎朝の習慣**にしましょう。

👉 **オススメ商品はコレ！ 肌力を高め、太陽光線を味方に！**

LDK ザ・ビューティで★**日焼け止め部門年間のベストコスメ**★に選ばれた

「**薬用日焼け止めメラプロテクト**」 **¥3,300**

- ★美白・シワ改善ナイアシナミド配合 **SPF50+ PA++++**
- ★敏感肌でも大丈夫！肌を労わる **CICA** 配合
- ★その他雑誌にも多数掲載！



**おすすめ
です!!**



一昨年デビューしてから異例の**大ヒット商品**！「お肌白くなるし、きれいになるわね」とお友達の分まで購入した方や、水泳部男子のお墨付きを頂戴しました笑。僕は地黒で少し乾燥肌ですが、メラプロテクトを細かく・薄く・伸ばすように肌につけ、馴染んできたら、**白浮きもつっぱたりもしません**でした。これから本格的に日焼け止めを使う季節です。**紫外線吸収剤も入っていません**。デリケートな方もこの馴染ませ方試してみてくださいね