

みな ぼしゅう しつもん ごしょうかい

ちゅ〜0h!!チャンネル Q&A

～ たくさんのリクエストありがとうございます！今回はその中から3つをピックアップしております！～

ペンネーム：ひかりさん

Q くちびる かんそう
唇が乾燥しやすいのはなぜ？

A くちびる かくとう※ うす ないぶ
唇は角層が薄く、内部のうるおいが逃げやすいため、他の皮膚と比べると乾燥しやすくなっています！

※肌のうるおいをキープする表面の層

かき がいてき しげき ちゅうい
下記の外的な刺激にも注意！

- ・マスクの摩擦
- ・エアコン
- ・紫外線
- ・化粧品



(参考：肌育研究所 yuskin)

ペンネーム：???さん

Q どうして毛が生えるの？

A 毛の根元にある毛球には、多くの血管があり、そこから酸素と栄養が吸収されることで毛が成長し、生えてくるのです！

※毛根部の膨らんだ部分

たいもう やくわり たいおん たも ごと
体毛の役割は「体温を保ったり、外からの刺激(紫外線/こすれなど)から身体を守る」と言われています。



(参考：鈴木ハーブトップページ)

Q プールでの運動は痩せるの？ [ペンネーム：なかけんさん]

A すいちゅう しみず ていこう くわ からだ ふか おお
水中では、水の抵抗が加わることで身体にかかる負荷が大きくなります。さらに、冷たい水に入ることによって体温を上昇させようと身体が反射的に熱を発生させるため、消費カロリーが増え、陸上での運動より痩せやすい身体をつくることができます！

すいちゅううんどう ふりょく からだ ささ かんせつ ふたん すく
水中運動では、浮力が身体を支えてくれるため、関節への負担も少なく、ケガのリスクが低くなることで、陸上より安全に運動することができます！



(参考：wellulu / いきいき・のびのび 健康づくり協会)

じかい がつ こうしん
次回は7月の更新となります！
おたのしみに！

皆さまからの...

ちゅ〜0h!!チャンネル

テーマ大募集!

館内にてテーマ回収ボックスを設置しております！
様々なリクエストお待ちしております！

過去にも様々な内容を掲載しております！ホームページに更新しておりますので右のQRコードよりぜひご覧ください！

ホームページ
QRコード

