

健康生活アドバイザー りかるさん直伝！ 年末に向けて日々のリフレッシュ法&おすすめアイテム Qoo10で人気の「ハンドケア」カテゴリ販売ランキングも発表

インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」を運営するeBay Japan 合同会社(本社：東京都港区、代表取締役：グ ジャヒョン)は、健康生活アドバイザーのりかるさんにお話を伺い、日々の疲れが溜まりやすいシーズンに合わせておすすめのリフレッシュ方法や、アイテムをご紹介します。

また、これにあわせて香りで癒やされ、乾燥しやすいこの季節には必須となるQoo10で人気の「ハンドケア」カテゴリの販売個数ランキングを発表いたします。



@recal.jp

Qoo10で購入できるリフレッシュやセルフケアにおすすめのアイテム



アロマティック ロールオン

塗るフレグランスオイル。持ち歩きやすく外出時のリフレッシュにぴったり。寝る前は首筋や鎖骨に塗布して、リラックスした状態での睡眠をサポート。

URL :

<https://bit.ly/3tDM4jG>


エプソムソルト

自宅で極上のバスタイムを楽しめるバスソルト。半身浴をして汗をかくなどデトックスのお供に◎。体のコンディションを整えるためには入浴が大事。

URL :

<https://bit.ly/3ECUK9Q>

【LADOR】 ヘアトリートメント



香りが良く、髪にうるおいとツヤを与えるトリートメント。髪のコンディションが良いと気分も向上しやすく、健康面においても美は重要。りかるさんは2~3年ほど愛用中とのこと。

 URL : <https://bit.ly/3EEQhJZ>

カッサプレート



首や目の周りなどデリケートな箇所にもおすすめのコンパクトなカッサプレート。疲れを感じた時や化粧前のマッサージにおすすめ。意識的にマッサージをしてリンパを流すことが重要。

 URL : <https://bit.ly/3XCoMbu>

トリガーボール



テニスボールほどの小さなマッサージボール。座っている時に背中や腰に置いて転がすことで、体のコンディションを整える。移動時間の長い新幹線などで使用しても目立たないサイズ感がポイント。

 URL : <https://bit.ly/3Ej0TwD>

忙しい毎日の寝る前に10分のできるおすすめのリフレッシュ方法

1 嬉しかったことを3つ書く

寝る前に、嬉しかったことを思い出す習慣をつけるようにしましょう。生活の中でネガティブな考えになってしまうことも多いので、意識して**ポジティブな思考**にもっていくことが大切です。

2 ストレッチとほぐし

反り腰や巻き肩など自分の体の癖を見つめ直し、悩みに合ったストレッチを、寝る前に取り入れるようにしましょう。**簡単な動作を30秒2セットなど、続けやすく**することがポイントです。



@recal.jp

3 瞑想

30秒ほどでも良いので、横になって深呼吸しながら瞑想をしましょう。**呼吸や自分に意識を向ける時間**を作ること、**気持ちがリラックス**できます。

4 読書

どのような本でも良いので、1~2ページほど読む習慣をつけましょう。**内面がリセット**され、**落ち着いた状態**で寝やすくなります。

POINT

内面をリセットして前向きな気持ちで睡眠の準備をする

体のコンディションを整える1日のルーティーン

■朝～ウォーキングを取り入れて前向きな気持ちに～

6:00：起床して朝食をとる

7:00：自宅を出る

★朝の日光を浴びて、ウォーキングなどの軽い運動を30分ほど行い体を動かす。

■日中～意識的に体を動かして充実した1日を～

8:00：仕事など活動を開始

★日中に有酸素運動を1時間ほど取り入れられるとベスト

■夜～早く起きるために早めに寝る準備を～

17:00：夕食をとる

<夕食後> 下記3つを行う

★30分～1時間ほど好きな番組をみたり

好きな音楽を聴いたりしてエンタメを楽しむ

★半身浴を15～30分程度する

★ストレッチや読書など寝る前にリフレッシュをする

24:00：就寝

心掛けたい

1日の意識POINT

早起きをする

太陽の光を浴びる

運動をする

(ウォーキング時間を作る)

水を1.5L飲む

体重を測る

入浴をする

自炊をする

※旬の食材を食べる+和食中心の

ヘルシーな食事を心がける

リフレッシュ方法のトレンド



@recal.jp

マインドフルネス(今の瞬間に集中すること)に時間を作ることが、仕事や家事に追われる方が多い中で、最近特に注目されている印象です。マインドフルネスを行う上で、集中して楽しめるもの始めるのも良いと思います。中でも、ぬりえは点数などがなく、自分の好きな色で完成させることができるのでおすすめです。使う色や配色のバランスを決めるなど生活に役立つ決断力の向上にもつながります。

りかるさんプロフィール



@recal.jp

りかる

健康生活アドバイザー

3歳からクラシックバレエ筋の人生を歩み、内面から美しくなるための健康法や美容法、免疫力向上法など習得。現在は健康生活アドバイザー、ライター兼モデル、ヨガ講師などとして活動中。

「心身共に健康で豊かな生活を送ろう！」をモットーに、ワークアウトやヨガ、生活習慣の見直しなど、健康的な毎日を送る方法をSNSなどを通して発信する。

▶Instagram : @recal.jp (<https://www.instagram.com/recal.jp/>)

Qoo10「ハンドケア」カテゴリ販売個数ランキング ※

【1位】 [Huxley]ハンドクリーム



URL : <https://bit.ly/3GyMgbl>

【2位】 [Abib]パフューム ハンドクリーム



URL : <https://bit.ly/3tTcjCJ>

【3位】 [ハンユル]ハンドクリーム



URL : <https://bit.ly/3gtDDnV>

※データ抽出期間：2022年11月8日(火)～21日(月)

Qoo10 (<https://www.qoo10.jp/>) サイト上、「ハンドケア」カテゴリの販売個数に基づいたランキングです。

資料内の画像提供が可能です。製品画像に関しては「**出典：Qoo10**」の記載をお願いいたします。
りかるさん提供画像に関しては「**@recal.jp**」の記載をお願いいたします。

【eBay Japan合同会社】

本社所在地：東京都港区港南1-6-41 芝浦クリスタル 品川 9F

URL : <https://www.qoo10.jp>

事業内容：インターネット総合ショッピングモール「Qoo10」運営

eBay Japan合同会社は、楽しさを仕掛け、喜びを届けるオープンマーケットプレイスとして「Qoo10 (キューテン)」を運営しています。2010年に運営を開始した「Qoo10」は、ファッション・ビューティ・スポーツ・デジタル・モバイル・ホームリビング・生活・食品・ベビー・エンタメ・ブック・eチケット等あらゆるジャンルにわたり、豊富な品揃えを誇ります。

「Qoo10」を通じて、セラー(売り手)は法人・個人を問わず、国内外から自由に商品を出品でき、バイヤー(買い手)は、安全かつ安心な環境で、お買い物を楽しむことができます。

※文中の社名、商品名は、各社の商標または登録商標です。

※記載されている内容は、発表日時点の情報です。

予告なしに変更されることがありますので、あらかじめご了承ください。

■お客様からのお問い合わせ先

eBay Japan合同会社 Qoo10 サポートセンター (受付：平日 9時-18時、土・日・祝日休み)

TEL : 050-5840-9100