



ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店が、大切なお客様にお届けするコミュニティ紙「PAR PLAY(パープレイ)」

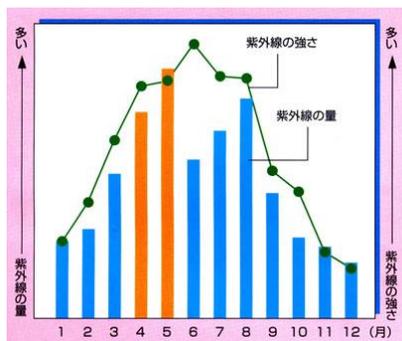
女性のみならず男性も必見！ ゴルフから美肌を守る 賢い紫外線対策術

女性の大敵、紫外線。紫外線は、しみ・そばかす・たるみといった肌の老化原因となるだけでなく、皮膚ガンや白内障の原因となるので要注意です。そして、夏に多いと思われているこの紫外線、実は春にも注意が必要なのです。今回は、紫外線から美肌を守るポイントをお伝えします。(文：難波)

皆様こんにちは！クラブ、ウェア、シューズすべてのフィッティング資格を持つ“何でもお任せ！”のナンバです。(少々アピールしすぎかしら？)(^_^)

■春の紫外線が最もキケン！

さて冒頭で申し上げた通り、春は紫外線対策に要注意な季節なのです。なぜなら、冬の乾燥で肌が弱っているところに急に紫外線が増えるので、肌へのダメージが大きいからです。

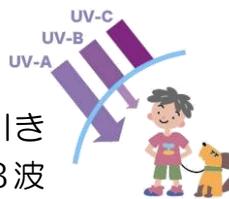


上の図を見ていただくと、紫外線の量は1年で5月が一番多く、その強さは6月が最も強いことがわかりますよね。

紫外線対策には、まず敵を知ること！紫外線は次の3つに分類されます。

浸透力が強く皮膚の奥まで届き、肌を老化させる恐ろしい

A波(UVA)、皮膚の表皮に炎症や火傷を引き起こす強力なB波(UVB)、そして更に強力ですがオゾン層で吸収され地表まで届かないC波(UVC)です。



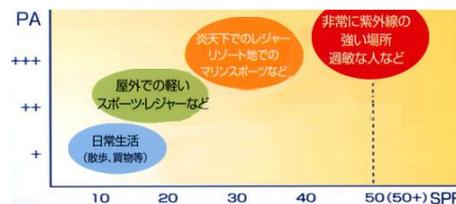
■UVカット指数を知ろう

日焼け止めクリームやUVカットウェアには「PA」とか「SPF」といった表記があります。これは、どの紫外線をどれだけ防御できるかを表す指数です。

PAはA波をどれくらい防御できるかを表し、「+」の数が多いほど効果が高くなります。SPFはB波をどれくらい防げるかを表し、数値が大きいほど効果が高くなります。「SPF50+」が上限です。

この指数は重要です。しかし高ければ良いというわけではありません。数値が高いものは、UVカット率は高いですが酸化しやすく、肌荒れの原因となってしまうからです。使用するシーンやあなたの肌質に合わせて選びましょう。

生活シーンに合わせた指数の選び方は下図の通りです。

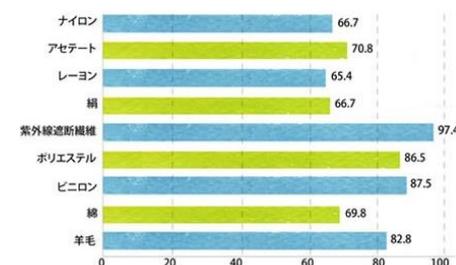


■UVカットウェアの選び方

ついUVカット指数の高いものを選びたくなりますが、指数の高いウェアは暑くて蒸れやすいです。夏は特に大変ですよ。

素材では、UVカット加工がされたものは勿論、ポリエステル、ビニロン、羊毛などがUVカット効果の高い素材です。

またUV対策が糸そのものに施されているのか、生地なのか、あるいは紫外線吸収剤を付けて加工したものなのか、それらで特性が変わってきます。詳しくは、当店ウェア担当に気軽にお尋ねください。【次ページに続く】



■日傘を選ぶときの注意点

最近「日傘男子」が現れるほど浸透してきた日傘。

レースの日傘はお洒落ですが、穴から紫外線入り込んでしまうため、カットからはあまり意味がありません。1級遮光を使った日傘の布地を傘は遮光率が全く違いますから、購入の際参考にしてください。

■UVクリームのポイント

UV対策で最も手軽でポピュラーなのがUV対策クリームでしょう。

クリームはUVカットの成分によって大きく2つに分かれます。それは「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」です。

まずは紫外線吸収剤。その名の通り、紫外線を吸収し他のエネルギーに変えてくれる成分です。その長所は、高いUVカット効果、塗りやすく使用感が良い、白くならないなど。

短所は、一定量を超えると効果がなくなるため塗り直しが必要です。また肌への刺激が大きいので、肌が弱い人は避けた方がいいでしょう。



紫外線散乱剤は、紫外線を散乱させ、反射してくれる成分です。長所は肌

への刺激が少ないことと、効果が持続することです。短所は、紫外線吸収剤と比べると効果が低く、かつすべりが悪く使用感が今イチという点です。

クリームの特徴をよく理解し、ご自身に合うものを選んでください。

■サングラスは必ず着用！

UV対策で、意外に忘れがちなのが目のケア。

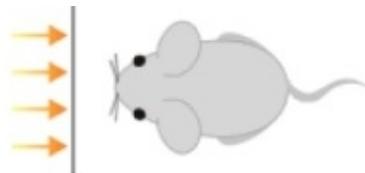


目が長時間強い紫外線を浴びると、白内障や黄斑変性（おうはんへんせい）症という目の病気を引き起こす危険性があります。

また最近の研究で、目に紫外線が当たると、メラニンという体内で色素を形成する物質が肌の表皮で生成され、直接肌に紫外線が当たっていても肌が黒くなってしまったことが分かってきました。怖いですね～。（*_*）

●マウスを使った実験では・・・

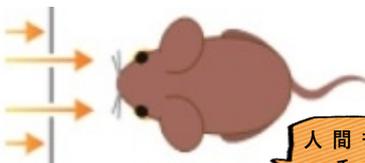
①紫外線を当てない⇒日焼けなし



②耳だけに当てる⇒耳だけ焼ける



③目だけに当てる⇒全身が黒くなる



人間も同じだ
チュウ～

美肌を保つためには、目を紫外線から保護することは必須です。是非、サングラスを着用しましょう。



サングラスを選ぶ際、レンズの色の濃さと、紫外線カットの性能は関係ありません。商品に表記されている「紫外線透過率」あるいは「紫外線カット率」を見て選びましょう。

■当店のオススメはコレ！

当店のお勧めはオークリーです。多くのサングラスは、レンズの表面にフィルムを貼ったりコーティングしたりしているだけなので、傷が入ったら効果が半減します。

一方、オークリーはレンズ自体にUVカット機能を施しているため、ほぼ永久にUVカット性能が保たれます。



当店では、他にも鼻あての高さや柄の角度が調整できるものや、グリーンの傾斜や芝目が見やすいものなど、豊富に取り揃えております。担当スタッフがベストのものをチョイスしますので、気軽にお声かけください。

最後に・・・一口に紫外線対策といっても様々な方法があります。正しい知識を身に付け、紫外線から賢く身を守ってくださいね。



（スタイルアドバイザーの難波でした）

ゴルフで健康！ゴルフでダイエット！！

3月21日（月・祝）、当店2階ゴルフスクールHISAY（ハイサイ）にて、「ゴルフ de ダイエット入門講座」を開催しました。このセミナーに参加できなかった方のために、ゴルフとダイエットとの密接な関係をお伝えいたします。（文：小森）



「えっ！ゴルフスクールでダイエット講座？」と、疑問に思われる方は多いかもしれません。

しかしゴルフの上達と健康増進、そしてダイエットとは、ある共通のキーワードで繋がっているのです。

■共通のキーワード「姿勢」

ゴルフはバランスがとても大切なスポーツです。バランスの良いスイングは、バランスの良い体から生まれます。



そしてバランスの良い体は、「正しい姿勢」なくして語れません。ゴルフの上達と姿勢の関係性は、前回の特集「ゴルフと腰痛」（PAR PLAY 2015 秋号）でもお伝えしました。

ですから、当スクールでは、「ゴルフフィットネス」と呼んでいる運動プログラムで、体のコンディショニングを施し、正

しい姿勢の獲得に取り組んでいるわけです。正しい姿勢を獲得できれば、地球の重力に対する負担が軽減され、ぜい肉が付きにくい体になります。



また、姿勢が良くなると体を動かすやすくなり、運動効率が高まります。

運動効率が高まれば、血液循環機能が増進し、基礎代謝量が増えます。基礎代謝量が増えれば成長ホルモンの分泌が促進され、脂肪燃焼効果が高まり、太りにくい体になります。

■成長ホルモンの分泌を促す

なぜ成長ホルモンが分泌されると脂肪燃焼効果が高まるのかと、いいますと、成長ホルモンには、骨格や筋肉を作るといった「成長」の役割の他に、脂肪を燃焼させる「代謝」という重要な役割があるからです。



またゴルフフィットネスによって、肩甲骨周辺の筋肉が動きやすくなります。肩甲骨周辺の柔軟性は飛距離アップには欠かせませんからね。

肩甲骨周辺には「褐色脂肪細胞」という細胞が多く存在します。褐色脂肪細胞は体熱発生装置で、それが刺激されると代謝が良くなり、痩せやすいカラダになるのです。肩甲骨を沢山動かす水泳がダイエットに良いのはこのためです。



ゴルフスイングも正しく行えば肩甲骨を沢山動かしますから、ダイエット効果も高いわけです。

このように、ゴルフは正しく学び、正しく実践すれば、健康の維持増進に効果的なだけでなく、ダイエット効果も高い素晴らしいスポーツです。是非ゴルフで健康の維持増進とダイエットを実現してくださいね。



（2F スクール担当：小森）



「ゴルフ大好き! でも女性一人じゃ・・・」という方、いませんか?

女子会
サークル
会員募集!!

女子会GOLFサークル 発足!!

ゴルフは健康的なだけでなく美容やダイエットの効果も高い、女性に嬉しいスポーツです。しかもファッション性が高くおしゃれを楽しめることも、女性に人気のある理由の一つです。とはいうものの、女性ひとりだけでゴルフを始めるには、

少々ハードルが高いのも事実です。



そこで! 「女性がゴルフしやすい環境をつくりたい!」「女性にも楽しい仲間の輪をつくって欲しい!」そんな

想いから『藤沢川名 女子会ゴルフサークル』を発足することになりました。



お茶とケーキを楽しみながらの女子カアアップセミナー (2014年6月)

メンバー限定のレッスン会や女子会コンペ、女子カアアップセミナー、そしてお茶会&お食事会など、当店2Fのスクールとも共同で、メンバーに喜んで

いただける企画を実現させていきたいと考えています。

女性だけでワイワイ楽しくゴルフしたい方! たまにはダンナ以外ともゴルフを楽しみたい方! などなど・・・どしどしご参加ください。



お問合せは当店スタッフまでお気軽に! 参加費等は、勿論無料ですよ。(担当: 難波)



編集後記

皆様こんにちは! パープレイ編集長の小森です。普段は当店2階のゴルフスクールでレッスンを担当しております。

今回のトップ企画「紫外線対策」はいかがでしたでしょうか? 意外と知らなかったコトも多かったのではないのでしょうか? (そういうワタクシも・・・です。汗)

また「ゴルフでダイエット」も、“目からウロコ”という方も少なくなかったでしょう。当ゴルフスクールは、健康ゴルフ

です。ゴルフの上達は勿論、健康で楽しいゴルフライフをサポートするのが、当店2階ゴルフスクールHISAY (ハイサイ) です。お気軽に2階スクールに遊びにいらしてください。



ゆったり3打席のゴルフスクール

当店は、ゴルフ用品を販売するだけでなく、お客様のためになる情報をどんどん発信すると共に、お客様に喜んでいただ

けるイベントも沢山企画していきたいと思えます。

今後ともヴィクトリアゴルフ藤沢川名店を、どうぞ宜しくお願いいたします! \ (^o^) /



(パープレイ編集長: 小森)

Victoria Golf

藤沢川名店限定
店内全品

5% OFF

有効期限: 2016年7月末日まで

- 本紙をお会計時に必ずご提示ください。ご清算後は無効となります。
- ポイントカードとの併用も可能です。
- 本紙をお持ちでない場合は、割引引きは受けられません。

ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店のコミュニティ紙「PAR PLAY(パープレイ)」2016年春号 Vol.003

発行/ヴィクトリアゴルフ藤沢川名店 企画・編集/ゴルフハウス湘南(ゴルフスクールHISAI) 発行日/2016年5月3日
(店舗へのお問合せ) ☎ 0466-55-2970 (スクールへのお問合せ) ☎ 0466-29-9025