

第2回

命の実

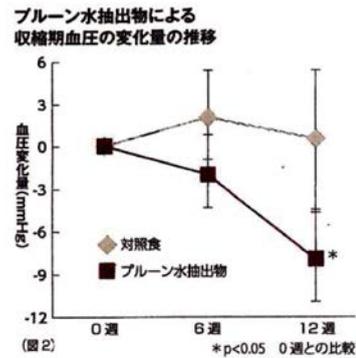
MIKI プルーン の秘密を解き明かす



プルーンの水抽出物で血圧を正常に保つ

プルーンに多様に含まれるミネラルの中で、特にカリウムは、高血圧の原因の1つである過剰な塩分を体外へ排出する働きがあります。血圧が高めの男女がプルーン水抽出物を継続的に摂取したところ12週間後に図のような収縮期血圧の低下が確認されました。

また、プルーンの水抽出物には、クロロゲン酸などの抗酸化物質により血管を健康に保ち、水溶性食物繊維であるペクチンによるコレステロールの低下も示されています。 出典 … 「NEWS&COMMUNICATION」2019特別号より



季節の変わり目は朝晩の気温の変化などから体調を崩しやすくなるので、新型コロナウイルス感染予防に限らず、疲れをためず、身体の巡りを良くして免疫を上げていきましょう。

編集後記

秋の気配が感じられる時期になりました。今秋はコロナ禍の中で新しい生活様式を取り入れ、今までとは違う動きの中で自分なりの時間の使い方、楽しみ方など見つけていかなければと感じています。お客様においてはサロンにお越しいただける事で「リラックス&リフレッシュ」して心身ともに癒していただければと思っております。

今回の通信は夏のお疲れを秋に持ち込まないよう、時にゆったりとした時間を過ごしていただきたいとの思いで企画しました。皆様のご予約を心よりお待ちしております。

横山 志津子

※紙せつけんを同封させていただきました。お出かけの際などにお役立ていただければ幸いです。

気持ちいい

11月末まで

“テニスボールで背中コロコロ”のサービスをいたします。

Adore Magazine

2020 Autumn

ご予約はこちらまで ◆営業時間 10時~20時

090-5580-5221

プライベートサロン アドール Adore



〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやっています!



LINE@でお得な情報ゲット
友達登録はコチラから



季節の変わり目

ストレス自律神経も身体も弱り気味ではありませんか？

肉体・精神・神経は互いに密接に関係しており、たとえば、脳が緊張している間は、交感神経の働きにより内臓や筋肉が働き続けているため、身体へも疲れがたまっていきます。また、身体や脳の疲れは自律神経のバランスを乱し、精神状態にも影響を与えます。リフレッシュする習慣を身につけて、ストレスをすっきり解消しておくことが大切。日常の中で簡単に実践できるポイントをご紹介します!!

【姿勢】 デスクワークや家事などで長い時間同じ姿勢を続けていると、一部の筋肉が緊張し、そこに乳酸がたまってきます。筋肉は酸に弱いため、なかなか疲れが取れません。筋肉に負担をかけすぎないようにするには、正しい姿勢を心がけましょう。

【休養】 ゴロゴロ横になっているだけが休養ではありません。心と身体をリフレッシュする時間を持つことが大切です。お風呂は浮力・水圧・水温の働きで筋肉を緩ませ、体内の老廃物を排出させるとともに、神経の緊張も心地よくほぐしてくれます。また、睡眠は明日の活力になるエネルギーが作られる、大切な時間です。心地よい眠りが得られるよう、寝室の照明や枕の高さを工夫してみましょう。

【運動】 筋肉にたまった乳酸は、適度に体を動かすことで、よりスムーズに排出されます。疲れたからとゴロゴロ動かないでいると、乳酸の排出が遅れ、なかなか疲れが取れません。

散歩のすすめ

自然の中をのんびり散歩することは、心のリフレッシュにも最適。自分のペースで楽しみましょう。参照：世田谷区保険センター「上手な心とからだの休め方」より転載



解消しきれない疲労は プライベートサロンアドールで解消しませんか？

「エステには肌に直接触れられることで、心がリラックスする効果があります。」

リンパマッサージや遠赤外線ドームで溜まった老廃物を流しだします。

更に、8種類の厳選アロマ精油を使ったマッサージでリラックス効果が高まります。

秋のキャンペーンのお知らせ

“テニスボール”で背中コロコロ” のサービスを致します♪

*うつ伏せになっていただき背面にテニスボールをコロコロと転がすマッサージです
(10分程度 期間中1回)



* キャンペーン期間2020年11月末まで *



学びの季節到来!

ご自身はもちろんご家族や周りの方に
してあげられる技術を学びませんか？

「リンパ初級セラピスト」カルチャー講座

- 開催日 毎月第3水曜日
- 時間 10時から4時半(ボディコース・フェイシャルデコルテコース両講座)
- 場所 イオンモール新潟南店 〒950-0150
新潟県新潟市江南区下早通柳田1丁目1番1号
イオンモール新潟南2F
- 受講料 各4,000円(税別) TEL:025-383-1331(代)

たった1日の講座を受けるだけで「初級セラピストの資格取得」が可能なお得な講座となっております！ご自身のスキル磨きにお役立てください♪

リンパ初級セラピスト受講者の声

思い切って参加して、とても良かったです。先生は優しい口調でお話して下さったので分かりやすく聞きやすかったです。実技の時は、何度も分からない箇所をやって下さり、今後のアドバイスも頂き有意義な時間でした。ありがとうございました。(k.k 40才代)

今まで動画等を見ながら我流でやっていたもなかなか見えない効果がなかったものの、今回講座を受けて、実技したらすぐに見てわかる効果があって驚きました。これからも習ったことを続けていきたいと思いました。(k.h 30才代)

1日で資格が取得出来る講座として、お客様より評価をいただいております。横山講師はいつもにこやかにレッスンして下さり、人柄の温かさを感じます。女性はいつまでも「美しくいたい」もの…。これからも素敵なセラピストの方を輩出していきたいと思っております。

イオンモール新潟南店
店長 渡辺幸恵 様