

座ったまま
できちゃう

8分 全身リンパマッサージ



出典 … Marina Takewaki 【座ったまま8分】全身ドバドバ流れるリンパマッサージ (服の上からOK) お風呂上がりはこれやって!! より引用

外に出て身体を動かすのも億劫になる暑さが続きますね。運動不足はリンパの流れが滞り、むくみや冷えの原因になります。おうちで出来るリンパマッサージでリンパを流し、内側から綺麗な身体を目指しましょう!

ここから実践で
全身スッキリ♪



コラムテーマ

夏に疲れたココロとカラダを整える

幸せホルモンのヒミツ

Adore Magazine

2024 Autumn

編集後記

9月に入り、暑さも峠を越えたでしょうか。日本の四季はとても魅力ですが、年々温暖化の影響が春も秋も短くなっているように感じている今日この頃です。

今回のアドール通信秋号は「幸せホルモン」を取り上げてみました。幸せホルモンが働いて前向きに明るくお過ごしただけなら幸いです。アドールでもサポートできればと思っております。

10月開催の「燕まちゼミ」では、身体の硬化を遅らせるよう寝たままできる足助体操をご紹介します。簡単な動きですので、お時間ありましたら一緒にしてみませんか。

8月から料金の改定にあたり、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございます。

一層技術の向上を目指してより良いサービスを提供してまいります。

尚、オープン当初から続いております紙媒体でのアドール通信は年一回夏号のみとし、その他の号はLINEでお送りする予定でおります。重ねて宜しくお願いいたします。

キャンペーンのヘッドマッサージ、ハンドマッサージをご用意してご予約お待ちしております。

横山 志津子

Adoreの料金・メニューはこちら

料金表 ▶



メニュー ▶



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やってます!



幸せホルモンで ココロとカラダを整えよう



暑い日が続き、日々の生活の中でなんとなく心の不調を感じる人も多いのではないのでしょうか。実はその不調の原因は「**幸せホルモン**」が不足しているからかもしれません。今回は「幸せホルモン」の基礎知識や増やし方について解説していきます。

3つの幸せホルモン

「喜び」「楽しみ」「やる気」などの幸福感を与える働きをする「幸せホルモン」。代表的な物質は3種類です。

セロトニン
自律神経のバランスを整え精神を安定させます。イライラ軽減の効果も。

オキシトシン
幸福感を与え、不安を和らげる効果や免疫力アップが期待できるといわれています。

ドーパミン
生きるために必要なやる気を促し、達成感、喜び、感動などをもらします。

どうやって増やすの？

幸せホルモンの増やし方

- セロトニン** ... 納豆や豆腐、チーズやヨーグルトを摂取しましょう。
- ドーパミン** ... 大豆製品・乳製品にはセロトニン・ドーパミンの原料が豊富に含まれます。
- オキシトシン** ... オキシトシンは手を繋ぐ、抱き合う、マッサージなどのスキンシップによって分泌が促されます。

幸せホルモンを増やすために、**バランスのよい食事や自律神経を整えるような生活習慣**を心がけましょう。アドールでは幸せホルモンのパワーを少しでも感じてもらえるようにマッサージの体験キャンペーンを行います。リラックスできる空間で心地良い幸福感をお楽しみください♪

朝日新聞 Re.ライフnet 「ココロとカラダに幸せホルモンのご褒美を 分泌に大事な食事や腸について知ろう」より引用

試して実感 してください♪ おトクに体験キャンペーン♪

\\ アドールの全コース対象 //

頭皮マッサージとハンドマッサージのオプション体験を無料で追加できます。この機会にぜひお試しください！

頭皮マッサージ
9月限定

ハンドマッサージ
10月限定

つばめまちゼミに参加します！

足助式医療体操と一緒にやってみませんか？

横になった状態で手足をゆっくり動かしながら、心身を整えていきます。足首回しで腸を動かす感覚を感じてみましょう。背中中のリンパも流せます♪

- 日時** 2024年10月4日(金) 10:00～11:20
- 会場** 東栄町会館
- 持ち物** バスタオル又はヨガマット
- 対象** 女性
- 定員** 5名
- 参加費** 無料

申込み方法

お電話又は専用フォームからお申し込みください。

090-5580-5221
(受付時間：8時～20時)



皆さまのご参加
お待ちしております！



講師：横山 志津子

アドールからのお知らせ

アドール通信の発行方法が変更になります！

- 紙で発行するアドール通信は年1回になります。
- 冬号からは、LINEでお送りします。

友達登録で
逃さず
チェック！

アドール公式LINE

