



フレトーク通信



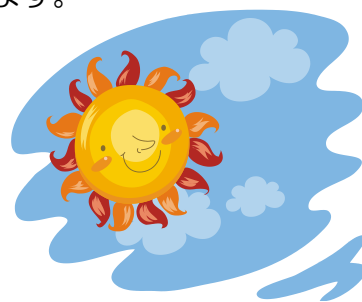
～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：記念すべき10回目の「ラクになるセミナー」を開催しました。これからもパワーアップして続けていきますので、よろしくお願ひ致します。ブログと連動したクイズ企画も好評でした!! 今後も色々イベントも企画していきますので楽しみに!!

【3月の発見!! 敏感肌にはお水でケア!!】

日増しに暖かくなってまいりましたが、風はまだ冷たい日々が続きそうですね。冬から春に変わるこの季節には肌が過敏になり、肌荒れに悩む方も多いと思います。

春先は三寒四温といわれるように、寒い日と暖かい日が交互に
来ながら気温の急激な変化をくり返し暖かくなっていきます。
この気温の変化に肌に対応しきれずトラブルを起こします。
さらに、日ごとに強くなる紫外線によるダメージや花粉・黄砂・
埃の飛来や生活環境・人間関係の変化によるストレスなど…
このような様々な原因が入り乱れて肌が乾燥し、敏感になり荒れてしまうのです。



今回は誰にでも自宅で出来る簡単で手軽な肌荒れ対策を
ご紹介します!

入浴や洗顔の時に湯と冷水を交互に5、6回かけるだけです。

温めると血管が広がり、冷やすと収縮します。

その作用によって敏感になった肌をこすらずに、

マッサージ効果が得られるのです。

また、温度差によって自律神経を刺激して正常にする作用も
あります。

自律神経の乱れをなくしてゆっくり睡眠をとることも肌には大事なことです。
お顔だけではなく、手や足にも効果があります。実際に足の乾燥が酷い患者さんにお勧めして
まず3日実行していただいたところ、白く粉を吹いていた肌が、粉を吹かなくなっていました。
簡単なので乾燥が気になる方は、やってみてくださいね!!

宮前まちの・ビオラ スタッフ紹介



山田 美佳(やまだ みか)
 ニックネーム:エプロン
 宮前まちの整骨院
 担当している施術:ダイエット
 得意な施術:アンリバウンド・ダイエット
 (骨盤ぶるぶる)
 誕生日:5月1日(おうし座)
 出身地:横浜市西区
 趣味:ドライブ
 マイブーム:骨盤ベルト
 一言:山田が絶対に痩せさせます!



安藤 敦子(あんどう あつこ)
 ニックネーム:アジエン
 ビオラ整骨院
 担当している施術:ダイエット
 得意な施術:ダイエットメニュー
 (アンリバウンド・ダイエット、メディカルダイエット)
 誕生日:4月27日(おうし座)
 出身地:東京都立川市
 趣味:ディスクゴルフ
 マイブーム:お風呂で読書
 一言:楽しく痩せるコツ、教えます。

新メニュー!!

足裏バランステーピング マンツーマンレッスン

外反母趾や、慢性的な肩こり腰痛の原因である、
 足型の歪みを整える『足裏バランステーピング』を
 ご自身で巻けるようになっていただく為の
 『個人レッスン』を始めました。
 当院スタッフがマンツーマンでご指導致します。

1レッスン6000円(テーピング代は別途)

詳細は、スタッフまでお気軽にお尋ね下さい。
 ご予約、問合せ先はこちら↓
 宮前まちの整骨院:044-861-6220
 ビオラ整骨院:044-932-0017

編集後記

年度末になりました。進級、卒業、職場の異動など、
 環境変化の多い季節です。季節の変わり目は
 体調を崩しやすいので、気をつけましょう!

封筒クイズ:今回は『仙人掌』!!

答えは…『サボテン』です。

仙人掌は漢名で、ウチワサボテンの
 見た目が、手のようだから、だそう
 です。仙人掌以外にも『霸王樹』って
 いう別称もあるんですけど!
 サボテンにはビタミンやミネラルが
 多く含まれていて、昔から民間薬と
 して利用されていました。
 「サボテン」という名前も、
 ポルトガル語のサボン(石鹸)が由来
 なんだそうです。

