

ココロとカラダが生き生きする毎日★月刊コーヨーライフ

November
2013
Vol.176

KOYO LIFE 11

【特集】

冷えから卒業したい貴方へ。

体を温めると、キレイになる!!

海洋深層水で作る、**低脂肪**ヨーグルト

ヨーグルトじゃなくて、**シーグルト。**



シーグルトのおいしいレシピたくさん!
シーグルトまるわかりBOOK!



楽しくて
わかりやすい解説!

絶賛発売中!!

KOYO LIFE

11月号

CONTENTS



【民族衣装をまとった少女】

南アジアのパキスタンを中心に居住する民族、カラシュ族。総人口は約3000人。パキスタンの北西辺境州のチトラル地区に住む。特に幼少期は金髪、紺碧の目で色白という北ヨーロッパ人を思わせる外見をもつ子もあり、ギリシャのアレキサンダー大王の軍隊の子孫という説もある。女性たちの民族衣装は、黒地に赤、黄、青と凝った刺繍が施され、首には何連にも重なるビーズ、非常に鮮やかである。

発行：株式会社高陽社

〒501-6304
岐阜県羽島市舟橋町出須賀3-38

TEL 058-398-5040 (代表)

監修：川村賢司 (医学博士)

4 特集

冷えから卒業したい貴方へ。

体を温めると、キレイになる!!

10 Beauty Information

モロッコの黄金の滴、
透明感あふれる潤い肌へ。

12 Seminar Information

キレイになって人生・再デビュー!!

14 New Item

未来の健康のために始めたい、
「ココダイヤ」新習慣!

16 BUSINESS NEWS

ココダイヤが大人気!／新規特約販社・誕生!

17 Pick Up Item

シーグルト便り 第2弾!

18 川村先生のロコモ対策で健康長寿

第8回
冬場に増える肺炎を予防!

19 心が健康になるコラム 第7回

ワンポイントで、こんなに変わる!!

20 Beauty Information

たるんでませんか?
あなたの表情筋。

22 ひえとりCAFE

24 みうちちゃんママの夢を育てる子育て通信

第29回
2020年 東京オリンピック・
パラリンピック開催決定! ②

30 発見! 酸素空間

東京都調布市 美容室フレール
ヘアスタイルから足元まで!
健康・キレイを提案!

ヒエトリくん漫画 第82話 乾燥は肌の大敵!の巻



「温める」ときの大切なポイント

毎日手軽にできる



毎日のお風呂と月1回のエステ、どちらがキレイを持続できると思いますか？ 毎日の手軽にできる温め習慣が日々のキレイを作るのです！

自分でできる



毎日の習慣にするなら、家でゆっくり自分でもできることも大切なポイント。冷えてるな～と思ったら、すぐに温めましょう！

気持ちよくできる



体や肌を温めることのよさは、なんといっても気持ちいい～から。我慢やがんばりは必要なし！温めリラックスタイムを大切に！

4 美容成分が浸透しやすい!!

いつものようにスキンケアしても、なんだか肌に入っていない…、そんな経験ありませんか？ 特に日焼け肌、お疲れ肌は要注意。冷えていては体も肌も栄養吸収が十分にできません。体を温め、肌を柔らかくしてからスキンケアをすると、驚くように浸透していきます。

Beauty 特集
冷えから卒業したい
貴方へ。

体を温めると、 キレイになる!!

「最近、体の調子がなんとなくいい!」「疲れにくい!」「元気ハツラツ!」「肌が潤ってハリが出た!」
体を温めると、こんなにたくさんの素敵なことが起こります。冷えは、体・心・お肌、すべての老化につながる、なんとしても避けたい症状。今年の冬は、体を温める生活で、冷えを卒業しましょう!

温まると キレイになる 5つの理由

1 体中の血流が促される

冷えている人は血管が収縮し、血液の流れが滞っています。血液は体に酸素や栄養を届ける役割があるので、栄養が体内に行き渡らず、疲れや不調、肌も輝きが失われます。体を温めると、血管が拡張し、血流が改善! 体や肌の調子がよくなり、若々しく、キレイになれるのです!

5 リラックス～。 表情も明るく!!

体が冷えている人と体が温まっている人、想像するとどんな表情をしていますか？ 冷えている人は、ひどく大変そう、イライラしてそう。温かい人は、柔らかい表情、笑顔のイメージ。体の一部分でも温めるとホッとする。これはどんな人も共通の感覚なのです。

3 内側から 肌のハリ感よみがえる

お風呂上がりって、肌が明るくなって、ハリもあって、なんだか透明感もあるような気がしませんか？ それは気のせいではなく、まぎれもなく、体が温まった証拠。温めることによって印象が若返る、その効果は絶大!

2 くすみサヨナラ! 透明感アップ!

くすみの原因の1つは、血行の悪さ。栄養を受け取り、古い角質が落ちていく、この肌のターンオーバーがうまく行かなくなり、くすみやクマ、顔色の悪さにつながります。温めることで、血流が促され、お風呂上がりのような、明るく血色のいい、透明感のある肌になります。

Q 体にベストな体温ってあるんですか？

A 36.5度以上が健康、美肌、精神的にもベスト体温！

人間の体のさまざまな機能が活発に働く温度が36.5度以上です。バリア機能・肌のターンオーバー、自律神経のバランスなどいい具合に働き、整う体温。36.5度以上を温め習慣でキープしてキレイを目指しましょう！



Q 冷えると乾燥して、老け顔に！ ナゼ？

A 冷えが招く血行不良は老化現象の根元。

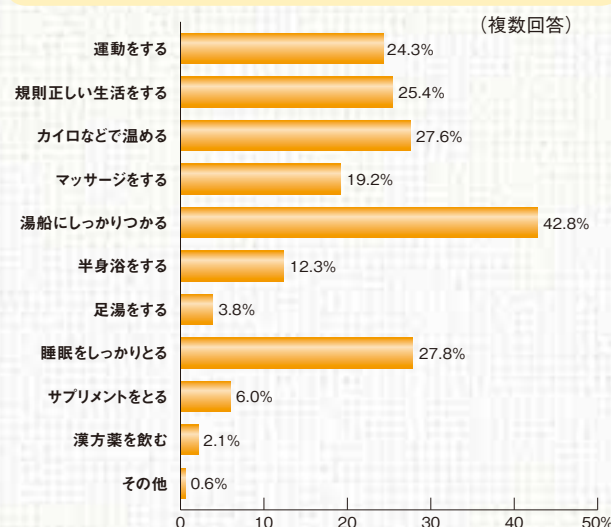
肌が乾燥すると、ピンッと張った肌のハリ感がなくなり、光の反射も悪くなり、結果、ツヤもなく、くすんだ肌に見えるのです。これだけで簡単に10歳老け込んでしまう気がしますね。体や肌を温めて、体にいい水をこまめに飲むようにしましょう。冷えや乾燥対策で疲れた老け顔を卒業です！

Q 体を温める生活って、具体的になにをしたらいい？

A まずは湯船に浸かって体を温めましょう！

お風呂で体を温めるには、38～40度のぬるめのお湯にゆつくり20分くらい浸かりましょう。常温の水をこまめに補給。適度な運動や十分な睡眠も大切。規則正しい生活が基本です！また、ストレスは冷えを呼びます。一日の終わりにお風呂で、心も体も解きほぐしてあげましょう！

冷え対策、なにをしていますか？



あるある！「冷え」のギモン！

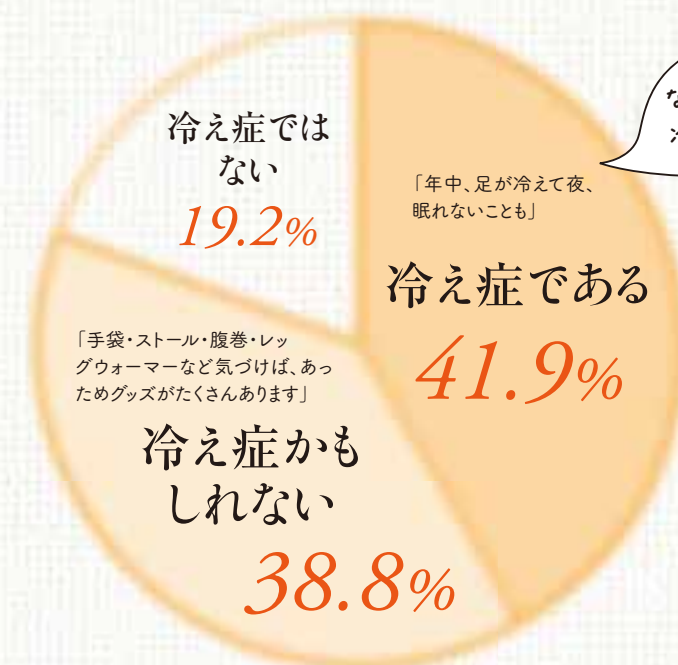
「冷え」を知って、心も体も温かい生活



冷えるとどうして、キレイになれないのか？
今さら聞けない、みんなの素朴なギモンにお答えします！

Q 「冷え」に悩んでいる人ってどのくらいいるの？

A 約80%以上の女性が冷えで人生を損している！



なんと10人中8人が冷えを自覚している！

「年中、足が冷えて夜、眠れないことも」

「手袋・ストール・腹巻・レッグウォーマーなど気づけば、あつためグッズがたくさんあります」

冷えは圧倒的に女性に多く、女性の約80～90%が冷えを感じながら生活しています。便利な生活で運動量が減り、さらに空調によって体温調節機能がうまく働かないなど、昔より冷えを感じる女性は増えています。

お風呂・足湯・食事などに気を配り、腸内環境の改善、キレイを目指しましょう！

Q 自分が冷えているのか、わかりません。

A ワキとおなかで簡単「冷え」チェック！

朝、起きたときに布団の中でワキとおなかを触ってみます。おなかが冷たければ、冷えている証拠。冷えの自覚がなくても疲れやすかったり、肩こり・頭痛などの症状も冷えが一因のこともあります。体を温めて冷えを改善しないと、不調がさらに深刻になることも。





ULMO ウルモ

あったか
アイテム
その③

潤い温熱マット

遠赤外線と蒸気温熱で
効率よく、やさしく体を温める

電気カーペットは乾燥するから
苦手…という方に朗報です！ 肌
に潤いを与えながら、遠赤外線
で体の内側までぽかぽかになる
マット。冷えた体を潤いと温熱
で温めます。



あったか
アイテム
その④

美容液お風呂

プレミアムハイセンス

超微細気泡で、
トロトロ夢心地バスタイム

入浴剤は、単に香りや雰囲気を楽しむだけ
ではなく、肌の乾燥を防ぐ保湿成分が配合
されていたり、保温効果を上げたりなど、体
を温める生活には必需品です！ ラベンダー
の精油はリラックス効果もあり、質のいい睡
眠にも役立ちます。

優秀な あったか アイテム 大集合！

今から始 めたい！
お家で毎日エステ 気分を味わえる、
冷えない生活のため の最強4アイテムを
ご紹介 します！

あったか
アイテム
その①

足湯

冷え取り君マイコンプレミアム

いつでもどこでも簡単足湯！
毎日の冷え取り習慣に最適

冷えて、血液の流れが滞ると、老廃物が体のい
ちばん下の足にたまってしまいます。足湯は足だ
けを温めるわけではなく、足から体全体の巡りをよ
くするという効果があるのです。約20分くらいゆっ
くり足湯をすれば、全身がぽかぽかしてきます。
毎日の習慣に！



あったか
アイテム
その②

ジェット水流 バスタイム

ツインジェットセンス

程よい強さのジェット水流が
クセになる

シャワーではなく、毎日お風呂に浸かるだけでも体
の冷えは改善されます。さらに入浴の効果を上げ
てくれるのが、ジェット水流の気泡浴です。細か
い泡のぶつかり合いで振動が生まれ、体全体を
包み込むように温めて、温熱効果がアップ！ ジェ
ット水流をおなかや足、背中に当てればマッサージ
効果も。



すべての商品に100%オーガニック アルガンオイル配合!

モロッコの黄金の滴、 透明感 あふれる潤い肌へ。

パッケージデザイン
刷新しました!

〔左ページ〕中央上から時計回りに。
アルガンオイルクレンジング モロッコ
の涙、美肌アクセスオイルセラム、
美肌アクセスエッセンスローション、
美肌アクセス美容クリーム。
〔右ページ〕左から。美肌アクセス
ヘアクリーム、美肌アクセスUV・
ベースクリーム、美肌アクセスリキ
ッドファンデーション、美肌アクセス
フェイスパウダー。

保湿力で
潤ってハリ感
あふれる肌へ

豊富に含まれる
ビタミンEで
若々しい肌を保つ

酸化しにくく、
安定性があるから、
安心!!

化粧力UPセミナーで、みんなキラキラ大変身中

現在、高陽社で話題沸騰中の「化粧力アップセミナー」。このセミナーに参加すると、誰もがキレイになると大評判！
いったいどんなセミナーなのか、簡単にご紹介いたします。

Beauty Change キレイになって人生・再デビュー！！

新しい自分を発見！

「ちょっとしたコツで、こんなにキレイになれるなんて！」「自分に自信が持てるようになりました」「今までこんなにわかりやすく教えてもらうことはなかった」と、参加された方々から喜びの声が続々届いている「化粧力アップセミナー」。

プロのメイクアップアーティストや経験豊富なビューティーアドバイザーたちが、あなたの魅力を引き出すべく、丁寧レッスン。セミナー終了時には、自己流では気付けなかった新しい自分に出会えます。

また、お化粧品だけでなく、内面からあなたを美しくする「食」や「冷え取り」の情報も満載。
現在大人気&人数限定開催のため、参加のご予約はお早めに！



自分でメイクして、
自分でもビックリ！

化粧力アップセミナー ビフォーアフター

本人の感想

ずっと愛用してきましたが、きちんとアドバイスしてもらって、本当にキレイになれるのですね！
うれしいです♪

After



Before



豊田千穂子さん (68歳)

After



Before



小幡美穂さん (39歳)

本人の感想

会う方々に「キレイになったね」と言われて感激です。化粧力がアップして、本当に印象が変わりました！

ビューティーアドバイザーからのメッセージ あなたも絶対、変われます！

人がキレイになっていく様子は、本当に感動的です！

女性はキレイになることで、ますますパワーアップできる！

自分の中で忘れていたこと、封印していたものが、一気に出てくる感動の時間！

セミナー前後の表情の違いが素晴らしい！何かをつかんで、元気に美しくなる！

メイクだけでなく、心もキレイになる！だから、笑顔も驚くほど素敵になるんです！



New Item

未来の健康のために始めたい、ココダイヤ新習慣！

健康促進オイルとして注目されるその理由は？

「油」というと、肥満や生活習慣病の原因となる、なんだか健康によくないイメージがありますね。ところが今、現代医学で研究され続け、積極的に摂取したほうがさまざまな面で健康により効果をあげている「油」があります。それが天然のココナッツオイルです。

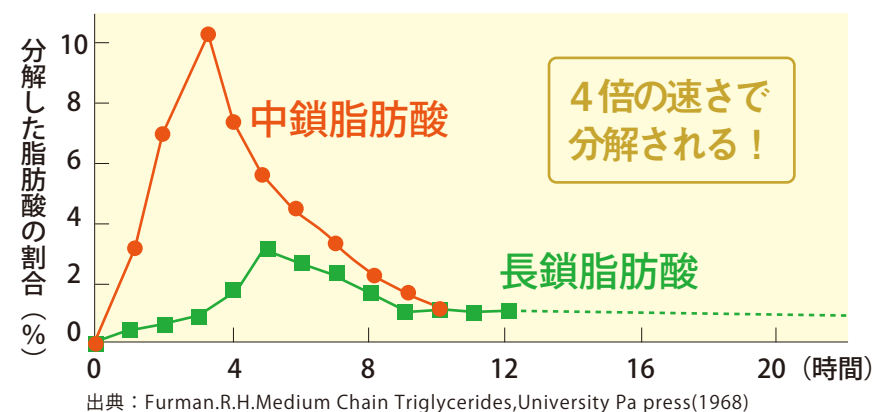
ココナッツオイルは、トランス脂肪酸をまったく含まず、中鎖脂肪酸をもっとも多く含む油。摂取すると、消化管でリパーゼにより加水分解され、門脈を通じて直接肝臓に送られ、エネルギーとなります。一般のほかの油よりも素早く代謝され、皮下脂肪として蓄積することはありません。さらに長鎖脂肪酸

として蓄積した体脂肪の燃焼まで助けてくれる理想的な油なのです。

100%天然のココナッツオイルを！

なかでも『ココダイヤ』に使用されているココナッツオイルは、防腐剤、酸化防止剤、香料などの添加物を一切使用していない、100%オーガニックヴァージンココナッツオイル。一般のココナッツオイルは抽出工程において精製という処理を行います。『ココダイヤ』は未精製です。低温圧搾法により、高熱を加えずに低温でじっくりといてねいに抽出しています。フィリピンの太陽と、大地の恵みで育ったココナッツオイルのパワーを、ダイレクトに感じていただけるピュアオイルです。

中鎖脂肪酸の分解する速さは、長鎖脂肪酸に比べて約4倍！



温度によって、液体から固体に変化!!



25℃以上では液体



20℃以下で白い固体に!

ビタミンEがたっぷり!

繰り返し変化しても品質は安定!

ダイエット効果に期待、食べるとやせるオイル!?

ダイエットに油は大敵。ところが、むしろ積極的に摂りたいのがココナッツオイルです。吸収が速いため即座にエネルギーへと分解され、体内に蓄積されにくく、体脂肪の燃焼を活発にします。

中鎖脂肪酸が豊富で、すばやくエネルギー源に!

大豆油やコーン油、ひまわり油などに含まれる長鎖脂肪酸に比べ、ココナッツオイルの中鎖脂肪酸は、4倍の速さで分解されてエネルギーとなり、10倍の速さで代謝されます。

ブドウ糖の替わりの栄養となる「ケトン体」に注目!

ココナッツオイルの摂取によって生成される「ケトン体」。その役割は、生命維持に欠かせない各種臓器のエネルギー源。ケトン体はグルコース（ブドウ糖）の代用エネルギーとしても注目されています。

希少なオーガニックヴァージンオイル100%

『ココダイヤ』に使われているココナッツオイルは、肥沃な火山灰土のあるフィリピン・ルソン島南部にて品質管理された100%オーガニック。品質を保つため、低温圧搾でいてねいに抽出しています。

トランス脂肪酸をまったく含まない食用オイル!

ココナッツオイルには、悪玉コレステロールを増やして心臓病の原因をつくるトランス脂肪酸が含まれていないため、小さなお子さんからお年寄りまで安心してご利用いただけます。

オーガニックヴァージン
ココナッツオイル 100%
ココダイヤ

ココダイヤが大人気!

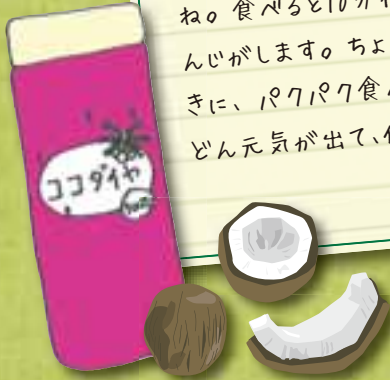
オーガニックヴァージンココナッツオイル100%の大人気サプリメント・ココダイヤ。
お試しいただいた方々から、続々と喜びの声が届いています。その一部をご紹介します!



すぐにエネルギーになってポカポカ!

手軽に食べられるのが、とってもうれしいです
ね。食べると10分後くらいにポカポカしてくるか
んじがします。ちょっと元気がほしいなという
きに、パクパク食べるようになってから、どん
どん元気が出て、仕事もはかどっています(笑)

今村史都栄さん (69歳)



全身軽くなってスッキリ!

ずっと疲れやすいことで悩んでいましたが、コ
コダイヤを食べ始めてから、いろいろな面で落
ち着いて、心も体もスッキリしています。いろ
ろ試してきましたが、ココダイヤがいちばん自
分にぴったりだと思っています。

大森悦子さん (72歳)

(上記の内容は個人の感想であり、商品の効能を標榜するものではありません)

新規特約販社・誕生 おめでとうございます!

10月1日、高陽社に新しい特約販社が誕生しました。林澄江
新特約販社、61歳(右写真の左から4人目)。高陽社ビジネ
スを始めてから8年、実兄である池津特約(左から3人目)と
共に歩んできましたが、今、人生を大きく拓く、新たな一步を
踏み出します!



感動で涙、涙の授与式でした!



林 澄江 特約販社
(池津Gより)

Profile

新潟県長岡市。座右の銘は「人
の為を思えば、何でもできる」。
為せば成る! の精神で、見事、
特約販社認定を成し遂げました。

夢と希望を与えていきたい!

今年5月、高陽社のキャンペーンで行ったハワイで、たくさんのエネルギー
をもらい、「本気で高陽社のことを伝えたい」と一念発起。特約販社
に挑戦することを決意し、「もっともっと人の役に立ちたい、毎日をイキ
イキと生きることの楽しさをお伝えしたい」という一心で突き進み、この
たび認定をいただくことができました。自分のガン体験や、子育てを通
じて、命と健康の大切さを身をもって実感しています。この仕事は、一
人では決してできません。応援して下さる方々のためにも、今後は特
約販社として責任をもって、多くの方に気付きや希望を与えていきたく
です。よろしくお願いいたします!

心も体も調子が良い!

シーグルトを食べ始めて6か月になります。体も脚も頭もすべて軽くなったような気がします。同時に言葉もプラス思考に変わってきて、やる気が出てきました!

海原とき子さん (65歳)

苦しかったトイレもスッキリ!

便が出にくく、とても苦勞し、浣腸を入れないと、出なくて困っていました。シーグルトにプロピをかけていっしょに食べるとおなかのスッキリ爽快! 今ではトイレに入るのが楽しみです!

北原精也さん (72歳)

みんなの喜びの声、集めました!

シーグルト便り -第2弾-

全国に広がるシーグルトファン!

各地で上がる喜びの体験談!

先月号に引き続き、シーグルトが大好きな方からの喜びの声をご紹介します。
まだ食べたことのない人も是非、
マハロシーグルトを食べて健やかな生活を!!

健康的に痩せられた!

食べ始めて、3か月ほどしてから少しずつ体重が減り始め、現在は-3kg! おなか周りがスッキリして、動きやすくなりました!

南川陽子さん (62歳)

旦那がシーグルトにはまりました!

朝は起きるのがつらく、朝ご飯を食べる習慣がなかった夫。朝ご飯にシーグルトを出してみると「これなら胃に重くないので朝食べられる」ととても気に入ってくれました。朝にしっかり食べているせいか、日中は調子がよいそうです! 最近では夜に自分で作ったものを翌日会社に持って行ったりとすっかりシーグルト生活にはまっています。この間は仕事帰りにシーグルトに入れるジャムを買って来たりと毎朝、楽しく食べています。

山田幸子さん (35歳)



プロピオン酸菌配合

シーグルトには、おなかのビフィズス菌に元気を与えるプロピオン酸菌がたっぷり配合されています。

シーグルトの魅力が分かる!
ガイドブック発売中!



高齢者にとっては致命的!

冬場に増える肺炎を予防!

インフルエンザが流行る冬に注意が必要なのが、高齢者の肺炎です。

風邪と間違われやすく、命に関わるケースも。

早めの生活習慣改善で体力・免疫力を維持、確実に予防する対策を!

肺炎予防の生活習慣6カ条

① 規則正しい生活を

睡眠、食事、適度な運動。体力・免疫力を鍛える。ストレスを減らすことも大切。

② 禁煙

喫煙は肺の組織を傷つけて肺炎を起こしやすくします。



③ 誤嚥を防ぐ

姿勢よくゆっくり食べ、しっかり飲み込む。



④ 口の中を清潔に

口の中の細菌を増やさないため、うがいや歯磨きをしっかりと。

⑤ 持病を治療する

持病のある人はきちんと治療を受け、しっかり体調管理をしましょう。



⑥ 肺炎球菌ワクチンを接種する

肺炎の最大の原因菌である肺炎球菌には、予防のためのワクチンもあります。

◆ 高齢化に伴い、増えている肺炎

日本では1年間に12万人近くも
の人が肺炎で死亡しており、肺炎は
ガン、心疾患、脳血管疾患に次いで
日本人の死因の第4位となってい
ます。しかも肺炎による死亡率は
増え続け、近い将来、横ばいから減
少傾向にある脳血管疾患と入れ替
わりワースト3に入るのではないかと
みられています。

その背景にあるのが急速に進む
高齢化。肺炎による死者の実に
95%を65歳以上の高齢者が占め、

肺炎による死亡率は年齢とともに
高くなっているのです。

◆ 肺炎予防には生活改善!

肺炎によくみられる症状のうち、**発熱・悪寒・たんを伴うせき・倦怠感**などは通常の風邪でもみられるため、風邪と間違えて見逃されるケースも。肺炎の場合は、風邪よりも重くなりがちで、**息切れや呼吸時の胸痛**といった症状もみられます。ただし、症状の出方には個人差があるため、風邪程度の症状で

あつても油断はできません。

高齢者の場合、典型的な症状が出にくいことも多く、発見が遅れ、重症化しやすいのです。いつもより元気がない、食欲がない程度の症状でも、いきなり重症化する例もあり、さらに、糖尿病や心臓病、慢性呼吸器疾患などの合併症をもっている場合、これも重症化の原因となります。すぐに呼吸器科やかかりつけ医を受診しましょう。

特にインフルエンザが流行する冬場は注意しましょう。体力や免疫の働きが低下していると肺炎に感染しやすくなります。肺炎予防には日ごろからの生活習慣に気を付けることが大切です。



Profile

川村賢司(かわむら・けんじ)
医学博士。元北里大学薬学部准教授。東京科学技術研究所・所長。各種健康食品の分析・診断、明晰な解説が好評を博している。

ワンポイントで、こんなに変わる!!

文／高野誠一

イラスト／藤田マサトシ

自

分の中で、「美」に対する意識がガラッと一変してしまつたある出来事がある。数年前の、行きつけの美容室でのことだ。いつものようにカットを終えた僕は、切り立ての髪をざっくりと確認しながら、昔馴染みの美容師さんと雑談を交わしていた。

「目がもう少しパッチリしていたら、僕も男前なだけだなあ」

「じゃあ、まつ毛パーマしてみる？目が大きく見えるよ」。

……まつ毛パーマ？それは男もするものなのか？ちよっぴり不安だったが、「目が大きく見える」という言葉に、敏感に反応してしまい、大いに好奇心を掻き立てられ、早速お願いしてみることにしたのだ。

1時間後。起き上がった鏡を覗き込んで見ると、そこには、パッチリと目を見開いた、自信に満ちあふれた男前がいるではないか！たかがまつ毛パーマ、されどまつ毛パーマ。まつ毛パーマ万歳！

意気揚々と美容室から出た僕は、自然に背筋もシャンと伸び、大通りを闊歩していた。「行き交う皆さん、どうぞこのまつ毛をご覧くださいー」という自信に満ちあふれた気

持ちを抑えることができないほど、浮かれてしまつたのだつた。

僕の男前まつ毛は、2週間でもとに戻った。だが、あのときの高揚感は今でも覚えている。たつたワンポイントで、人はこんなにも変わるのだ！「美しくなる」ということは、老若男女問わず、こんなに幸せなことなのだというのを！

今、高陽社では『化粧力アップセミナー』が大人気だ。プロのメイクアップアーティストが、スキンケアからメイク方法まで、参加者の魅力を最大限に引き出すコツをていねいに指導してくれる。

指導を受けたあとは、自分自身でメイクに挑戦だ。アイラインや眉毛の描き方など、ワンポイントで、こんなにイキイキとした表情の自分に出会えるなんてスゴイ！と感動の声が続出中!!

これまで誰も教えてくれなかった「魅力を引き出す、自分だけのワンポイント」を知れば、誰もがもっと輝ける。ワクワク、ウキウキ、楽しい！うれしい！美しくなることは、夢と希望にあふれている。さあ、眠っている「美」のスイッチを、あなたも押してみよう！



老け顔を作る「顔のたるみ」は、**日頃のマッサージでケア!**

たるんでませんか? あなたの表情筋。

シミ、シワ、くすみとともに、

年齢を重ねるたび気になるのが「たるみ」。

原因は、加齢とともに衰える表情筋です。

表情筋の柔軟性がなくなり硬くなると、

肌を引き上げる力が低下し、

肌のたるみを引き起こしてしまいます。

「たるみ」は突然現れるものではなく、

気付かないうちに少しずつ現れるもの。

だから**普段からケアすることが大切です。**

毎日、しっかりマッサージをして

スッカリ小顔美人を目指しましょう!

あなたはスッカリ顔!? ドンヨリ顔!?

「顔のたるみ度」をチェックしてみましょう!

- | | |
|--|---|
| ☐ 目の下がくぼんで影がある | ☐ 肌がいつも乾燥している |
| ☐ 目の下の涙袋が垂れてきた | ☐ 最近、やさしい顔になったねと言われる |
| ☐ 食べ物をよくかんでいない | ☐ 外出が多く、紫外線によく当たる |
| ☐ 口を閉じると口角が下がる | ☐ 軽くアゴを引くと二重アゴになる |
| ☐ アゴの下のお肉がつまめる | ☐ パソコンを前に無表情で仕事をしている |
| ☐ 仰向けに寝ると顔が変わる | ☐ 睡眠不足、睡眠の質が悪い |
| ☐ 昔より顔の輪郭がぼやけて見える | ☐ 首のシワが目立ってきた |
| ☐ 顔に枕やシーツの跡がつきやすい | ☐ 鼻の脇から口角へのシワが目立つ |
| ☐ たばこを吸っている | ☐ ほおのふくらみの位置が下がってきた |

6個以上で要警戒!

チェックが多い人ほど表情筋が衰えて、顔のたるみが進行中です!
毎日のこまめなケアでたるみ解消を目指しましょう!



**シャープな顔になるために
必要なケアポイント!**

目もとイキイキ! 明るい表情に!

顔の中でもっとも目立ちやすい目もとから、ほお、口もとのラインがスッカリすると、全体の印象がガラリ!

首のラインもスッカリ!

首のラインもスラッとキレイになることで小顔の効果があります。頭痛、肩こり対策にも!

口もとキュッとすてきな笑顔!

口もとのたるみはほうれい線の原因。口角が上がると、ほうれい線が取れ、表情もパツと明るくなります!

二重アゴがスッカリで小顔効果!

太ってなくても、太って見えてしまう二重アゴ。アゴのラインをスッカリさせて、シャープな輪郭作りを!

気になる首年齢も若々しく!

首にシワが1、2本あるだけで、老けて見えます。首のたるみをケアして、美しいラインを目指しましょう!

目もと
ほおの
たるみ

大顔
肩こり

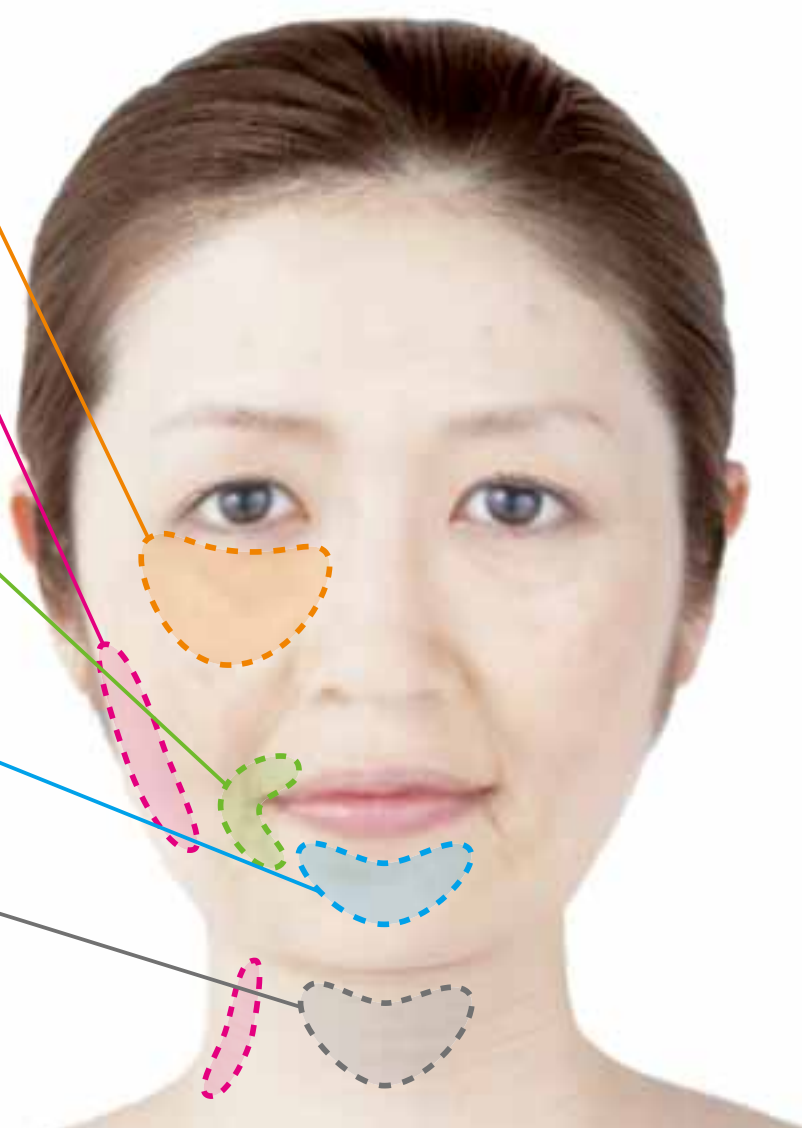
口もとの
たるみ

二重アゴ

首の
たるみ

表情筋がたるんだ老け顔

顔の脂肪をサスペンダーのようにつり上げている表情筋が衰えることで、脂肪がだらんと垂れ下がり、老けた印象を与えます。



表情筋が締まった若々しい顔

顔全体の筋肉が引き締まることで、ほおやアゴのたるみもなく、スッカリしたシャープな印象に。



画像は、老化シミュレーションソフトを使用した画像です。

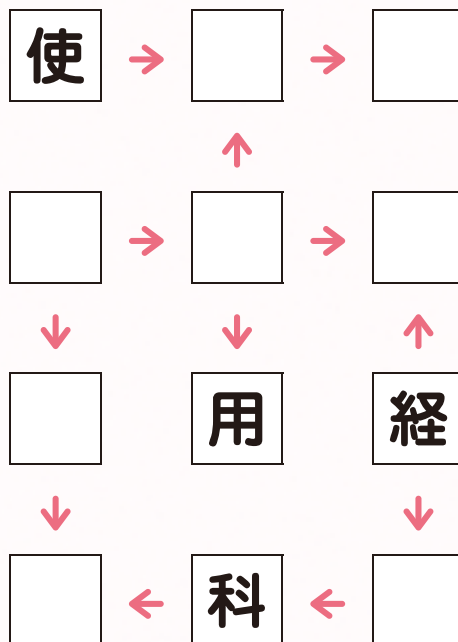
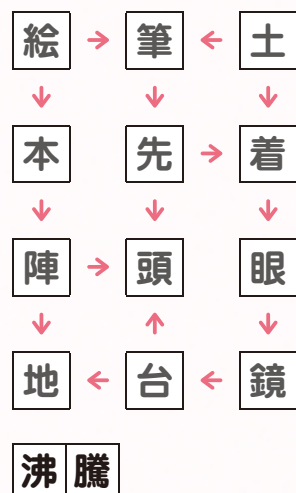
脳を鍛える 漢字パズル



候補の中にある漢字を、空白のマスに入れて、矢印の方向に読む熟語を作る問題です。最後に残った漢字を組み合わせることができる熟語が答えです。
※一度使用した漢字は再度使用できません。

作者:かみふじこうじ
クイズパズル作家。「世界中の人に楽しんでもらえるクイズパズルを作り出す」ことがモットー。
※この問題は『ポケット漢字パズル1』(ソフトバンククリエイティブ) P59より転載です

前号の答え



候補

強	運	学	婚	令
結	営	理	命	力

残った漢字を組み合わせることができる熟語

[] []

正解者にプレゼント

P22の宛先に、答え、氏名、住所を書いてハガキでご応募ください。抽選で5名様にプレゼントをさしあげます。
応募締切: 2013年11月29日 ※必着
※当選者の発表は商品の発送にてかえさせていただきます。

VOL.8

カチカチ便秘は、水を飲めば治る!

近頃は不規則な生活習慣、運動不足が原因で、便秘に悩む人が増加しています。そんな便秘の原因の1つが水分不足だということをご存知でしょうか?

腸内の水分が不足すると、腸がウンチを柔らかくしている水分を吸い取ってしまいます。そしてカチカチの硬いウンチとなり、便秘になってしまうのです。ウンチに使う水分まで吸収してしまうということは、体内の水分不足がかなり深刻だということを表します。

さらに便秘になると老廃物を体内に留めてしまい、悪玉菌が発ガン性の有害物質を作り出したり、肝臓機能の障害を起

こしたりします。便秘気味で悪臭をとまったガスや便が出る人の体は、有害物質の多い危険な状態とも言えます。

便秘で悩んでいる人は、薬に頼らず、まずは水をしっかりと飲みましょう。水を飲むことで、腸内の水分不足を補うことができ、スムーズな排便を促します。



厚生労働省の調査では、1000万人を超える便秘患者と予備軍がいるといわれています。



私たちが普段から飲んでいる水。

ここでは水がカラダにどれだけ大切なものかお伝えします。

みなさん! しっかり水を選んで飲んでいませんか?

宛先はコチラ!

〒170-0013
東京都豊島区東池袋5-40-9
サンユースビル2F
高野編集事務所「ひえとりcafe」係
FAX/03-6907-2114
mail/mac2@kenko-j.co.jp

みなさまの声を募集しています!

冷え取り健康の楽しいエピソードやクスクス川柳をお寄せください!! 採用させていただいた方にはヒエトリくんグッズ(どちらかひとつ)をプレゼント!



貼ってにぎやか! ヒエトリくんシール



寒い冬
足湯で冷えを
フットバス
冷え取りちゃん(千葉県)

いつ閉まる?
閉店セールの
5か月目
岸本信子さん(富山県)

川柳
募集中

笑いは百薬の長
今月のクスクス川柳

家計簿を
黒字で書いても
赤字なり
中尾スミ子さん(奈良県)

魚になにかけるの? SiOでしょ!



夏の暑さも過ぎたので、友人と川へニジマス釣りに行ってきました。食欲の秋のせいか、魚も食欲旺盛でエサにどんどん食いつく! 結果、4人で30匹という釣果!

夜ご飯はニジマスに串を刺して、炭火でこんがり♪ マハ口SiOを振りかけて味わう焼き魚は絶品!! 友人も気に入ったようで、1人あたり4、5匹を食べて、まさしく食欲の秋でした♪
今井文康さん(山梨県)

ブルブルが快適だワン♪

以前、体の冷えと肩こりに悩んでいたときに足湯やツインジェットセンスにとってもお世話になりました。最近では健康のために筋トレやダンスをしており、クールダウンのときにゴッドスパも使っています。

愛犬のロージー(3歳)もブルブルが大好きで、私がマッサージしているとロージーが「僕にもブルブルやって」と近づいてきます。耳の後ろやおなか、脇の下をマッサージしてあげるととても気持ちよさそうな可愛い顔をします。私もロージーも元気な毎日を過ごしています♪

井上亮子さん(青森県)





みうちちゃんママの

夢を育てる子育て通信



「子どもの可能性を伸ばしたい」「夢を実現させてあげたい」と願う、すべてのお父さん、お母さんに送る、子育てのヒント。「天才卓球少女」として注目される平野美宇ちゃんを育てる母・真理子さんの子育て法をご紹介します。

第29回「2020年 東京オリンピック・パラリンピック開催決定!②」

日本の力がひとつになった結果、2020年東京オリンピック・パラリンピック開催が決定。フェンシングの太田選手が、この招致の成功は1つ目の金メダルだと言っていました。これから美宇にできることは? 2つ目の金メダル獲得に向けて、地道に努力すること、これ以外ありません。目標としていた2020年のオリンピックが東京に決まったことを知った時、うれしくて思わず叫んでしまったそうです。昨年、ロンドンオリンピックを観戦し、外国選手の応援団で埋め尽くされた会場の雰囲気、に圧倒されたからわかるのだと思います。日本でやれるということは、応援の方もたくさん来てくれるだろうし、それが自分の力になる。お世話になった方々の前でプレーして、恩返しをしたい。そう思ったようです。

まだまだ先の夢舞台だと思っていた2020年オリンピックが、東京開催に決まったことで、急に

身近なものに、そしてとても近い将来のことに感じられるようになりました。将来の成功が約束されているわけではありません。でも、夢に向かって努力し続けているわが子を誇りに思うし、夢が叶うよう応援していきたい。今後とも美宇の頑張りを、成長を見守っていきましょう。

そして私にできること。美宇の金メダルの夢を支えることはもちろん、何らかの形でオリンピックに関わりたいと思います。スポーツはアスリートだけでなく、観る側の心にも何かが届く力を持っています。日本人はじめ世界の人々が、オリンピックから新たな第1歩を踏み出す…そんなきっかけになったらうれしいと思います。

太田選手が「世界中の人が日本を選んでよかったと言ってくれるようにがんばっていききたい。」と言っていました。私も自分に何ができるのか、これからじっくり考えていきたいと思っています。

文・平野真理子(ひらのまりこ)さん

平野英才教育研究センター卓球部(平野卓研)監督。2012年に卓球の全日本選手権女子シングルスで最年少勝利記録を更新した、平野美宇選手の母。美宇ちゃん所属のミキハウスJSC山梨の監督も務める。筑波大学卒業後、静岡県で10年間教鞭をとる。現在は山梨県の平野卓球センターで、子どもたちから高齢者の方まで、30人の卓球人を指導している。二女の世和ちゃん、三女の亜子ちゃんも卓球選手。



左:現在13歳の美宇ちゃん。国際大会に出場し、2020東京五輪金メダルの夢に向かって頑張っています! [写真提供:ITTF(国際卓球連盟)]
上:2020年 東京オリンピック・パラリンピックが決まった直後の表情。決意も新たに。

この街で36年。心を込めたおもてなし！
ヘアスタイルから健康・キレイを提案！
足元まで！

自然と足が向いてしまうお店というのがある。『美容室フレール』はそんなお店。
髪のお手入れ、ネイル、オーナーとの健康美容のお話、
おいしいコーヒーなどなど、
さまざまな魅力でいつも常連さんたちを引き寄せ、楽しませる。



私も外出のときも
持ち歩いちゃう！

酸素水、おいしくて
私も主人も
気に入ってます！

いいものを心を込めて、
提供したい！

東京都心、新宿からベッドタウンを結ぶ京王線の柴崎駅に長年地元根付いて愛される『美容室フレール』があります。

緑あふれるエントランスから一歩店內に入ると、オーナーの審美眼によりセレクトされた化粧品、ヘアケア製

品、洋服・小物などが陳列され、常連さんたちの目を惹きつけます。
「お店は36年になります。夫婦で
お店を開いて、ここです。お客さまも変わらないうえです！」そうおっしゃるのは笑顔がキュートなオーナー、ミチ子さん。「いつもいいものをセレクトしてお客さまに提供したいと思っています。うちの店は、頭からつま先まで、トータルファッションを目指

うちにはいろんな
お客さまが来ます！

もともと水にはこだわりがあるというミチ子さん。「病気になるたびに、水の大切さに気づいたんです。いろいろな水を試しました。それこそ、日本各地、海外からも取り寄せて。そんなときに、美容室の先生からマハロを教えてくださいました。飲んでみると、体の中が洗われるような感じがして、すぐに気に入りましたね！すごく粒子が細かくて、まろやかで飲みやすいでしょ」。オーナーの審美眼に選ばれたマハロ&酸素ブレンダーはサロンに設置され、お客さまには無料でサービスされています。

「店に入ってきて、まず『お水ちやうだい！』っていうお客さまもいますよ！」と楽しそうにおっしゃるのは文博さん。「あとはね、テニスやってくる方ね、テニス後、ご飯を食べに行っても、コーヒーはココって決めてらして、うちにくるんですよ！マハロのコーヒー飲んだ方がおいしくて、安心



美容室フレール オーナー
豊釜文博さん・ミチ子さん

ニコリニコリ
口角を上げて～

だからって」。

コーヒーがおいしいのにはもう一つ秘密が。注文が入ってから、人数分の豆を挽いて、入れています。お客様には新鮮でおいしいものを出したい。『美容室フレール』にはそんな「心」を感じるサービスがあるから、自然と人が集まるのでしょう。

写真右から、店長の長谷川厚さん、オーナーご夫妻の娘のタ子さん、その娘のまはなちゃん、オーナーご夫妻。

おいしいお水を用意して、
お待ちしております！



〈住所〉
東京都調布市菊野台3-32-10
モトキハイツ104
〈TEL&FAX〉042-488-1645
〈営業時間〉9～19時
〈定休日〉毎週火曜、第1・3水曜

美容室 フレール



うるおいと温熱の、 やさしいぬくもり。

肌にやさしいほっとなるおいで蒸しながら、
『植物性炭素繊維』の遠赤外線で
体の内側までぽかぽかに。
生命のミネラル源『サンゴ砂』の
自然で均一な温熱が、体をやさしく温めます。

遠赤蒸しマット

ULMO

ウルモ

(株)高陽社 お客様相談室

☎058-398-6544 FAX 058-398-6550

〈10:00~17:00 土・日・祝日を除く〉

※商品のご購入に関しては、本誌の配布者までお尋ねください。

■ 商品のご購入・お問い合わせは

あ り が と う 素 晴 ら し き 冷 え 取 り 健 康 美 容