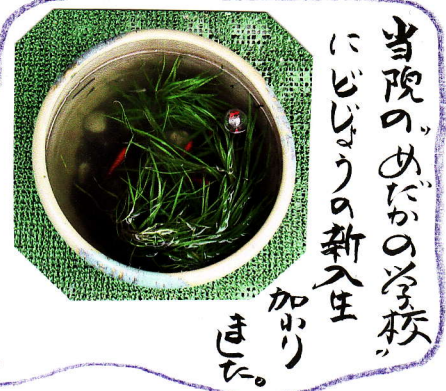


# 健康だべし

ワクワクニュース  
平成20年5月

才52号

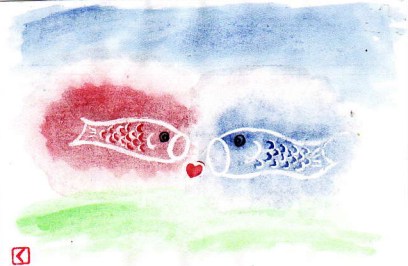


当院のめだかの学校  
にびじょうの新入生

かおり  
また。

生徒数 6みかも匹  
金魚5匹  
4月に進級まで  
泳いでいます

橘かおる  
朝風に  
高く泳ぐや  
恋のぼり



風の唄が  
きこえますか  
夢みることに  
忘れてませんか



しまあまのうは  
ありまのうは

おだやかに  
ひびやかに



心で

おぎらりの



いっば、励まして  
きんと春のうらからと  
私にとって、そんなあなたは  
春そのものです



風薫る春も咲く  
藤の花  
春の赤い太陽と  
夏より青やを  
とみしにようば色に  
はんだか懐しい気持ちに  
なつた

5月4日嬉しい出来事が列ました。知人に大望のオニ子誕生！何とそれも自宅出産されたのです。ご家族の深い愛情と理解、そして何よりお母さんの勇気があってこの無事元氣にお産まれたなと思います。朝から陣痛が始り、産まれた時刻が正午頃だったとの事。昔から、新月には昼間の陣痛が多く満潮に向かて産まれ、干潮に向かて息を引きとる事が多いと言われています。当日は、ちやうど新月の前日、そして干潮9:00～満潮15:00でした。まさに自然のリズムの中で出産されました。ほんのりにすばらしい。我が家も新月に生まれた次男の名前を「新」にした時の事を思い出しました。新しい命に心からエールを送ります。おめでとうございませう。

**知って得する健康情報** ～ 浜松医科大学教授 高田昭和さんの「いきいき脳とこころの健康長寿学」から～  
脳の科学が解明され、感情をコントロールしている小脳の働きが明らかになって来ました。自分で自分の体をくすぐるとくすぐたくなか、他人にくすぐられると、くすぐくすぐたくなるように、人間は自分で動かしたり、又、こうなるだろうと予測できる時には、小脳の働きで感情が抑えられる。同じように、身体を動かすと、悩みや苦しみなどの感情が抑えられるそうです。つまり、歩きながら「悩んだり」、走りながら「悲しんだり」することはあまりなく、じっとしている時に「悩んだり」「悲しんだり」することが多い。修行の世界でも坐禅する前に、掃除したりする身体を動かすことで頭が軽くスッキリして苦悩・煩惱が軽くなる。そして坐禅の修行で呼吸をゆるやかにすると言われる。呼吸をゆるやかにすることで心の中に平安が生まれる。うつ病では、体内のセロトニンという脳内物質を増やす薬が使われるが、呼吸をゆるやかにすることで脳の中の二酸化炭素が増え、自然にセロトニンが増える。セロトニンの素のトリプトファンはアミノ酸から生成されるので、良質のアミノ酸(タンパク質)を食事でしっかりと摂ると、セロトニンが増え心の働きがよくなります。呼吸や身体の動きに意識を向けたり、冥想したりすると、脳の電波(ガンマ波)が増え喜びや愛情といった母性本能のようないっくしみのじかあふれるようになる。次ページへ

# 化粧水と美容液と1つにした高保湿美容化粧水

MIRAY エッセンスローション 120mL

★新発売★

美肌を保つためには乾燥は大敵です。どんなに良い成分を与えても、肌が乾燥していると浸透が悪く、効果を発揮できません。

MIRAY エッセンスローションは

- 乾燥肌のトラブルから肌を守る保湿成分・・・3つのヒアルロン酸
- 肌の老化のサインに働きかける美容成分・・・2つのアミノ酸・4つの植物エキス
- 肌にエネルギーを与える成分・・・高濃度酸素オイル

これらの成分を美容液レベルにたっぷり配合し、うるおいに満ちた美しい肌へと導きます。



エッセンスローション 120mL  
エッセンスシート 4枚入  
¥8,600

Q: 市販のヒアルロン酸ローションと何が違うの？

全成分を見て下さい。成分表示は、内容量の多い順番に書かれています。これだけ高配合のヒアルロン酸入りのローションは市販品では見あたりません。

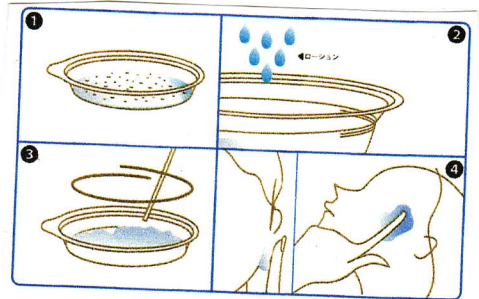
全成分

水、ヒアルロン酸ジメチルシラノール、グリセリン、BG、1, 2-ヘキササンジオール、加水分解ヒアルロン酸、ヒアルロン酸Na、ピーナツ油、グリコシルトレハロース、アーモンドタンパク、ヒドロキシプロリン、アセチルヒドロキシプロリン、加水分解水添デンプン、加水分解ダイズタンパク、クエン酸、クエン酸Na、グリチルリチン酸2K、PEG-60水添ヒマシ油、ポリアクリル酸Na、フェノキシエタノール

## MIRAY エッセンスシート

<パック用シート> 4枚入り

エステサロンでも使用されている、フリーズドライ製法で作られた新鮮なコラーゲンシートで週に一度は疲れたお肌にスペシャルケアを...



毛穴の汚れや角質を除去し、肌にうるおいとハリをあたえます。

コラーゲンシートとローションを混ぜるとジェル状になり、パックとしてお使いいただけます。

高濃度酸素アルガンオイル

## MIRAY ミレイエクセレントオイル

高濃度酸素

- ・細胞の活性化
- ・血行促進
- ・脂肪燃焼効果

アルガンオイル

- ・高保湿力
- ・シワの改善
- ・豊富な美容成分
- ・優れた浸透性

- ・酸素の力でお肌を活性
- ・吸い付くようなふっくらとしたエステ肌
- ・肌に必要な美容成分がプルプルの弾力のある肌に
- ・抜群の浸透力でオイルなのにサラサラ
- ・驚くほどのお化粧のりの良さ

モロッコ アルガンツリー



アルガンオイルはモロッコ南西部のサハラ砂漠だけにしか存在しない「アルガンツリー」の果実100kgからわずか1kgしか採れない希少性の高いオイルです。

エクセレントオイル

ミレイ ¥12,600  
30ml



ホームトライト

ミレイお試しセット

エッセンスローション 3ml 190円分 + ミレイオイル 1ml 420円分 = 商品価格 610円分

1袋 350円でお一人様3袋まで

3袋 1000円でお試しいただけます。

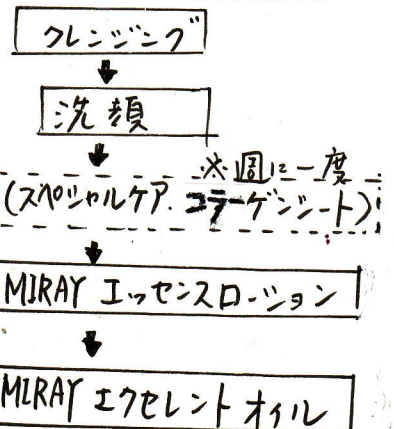
ミレイお試しセット 約2-3回分の量です。



効果を実感いただけます。

{ローション 3ml. オイル 1ml.}

お手入れのステップ



今月の特典・オイル・ローションお買い上げで各コース1回無料サービス

# ～酸素オイルのリンパマッサージだからお顔スッキリ、ツヤある美肌～

## 大顔・目が小さい・鼻が低い・二重あごの悩みスッキリ解消！！

顔にも「コリ」があることをご存知ですか？

それは、日々の感情的なストレスを顔の筋肉が引き受けてくれているからです。私たちはストレスを感じたとき、無意識に目をギュッと閉じたり、眉間にシワを寄せたりします。顔面には、とても沢山の筋肉が存在し、喜怒哀楽の表情やまぶたや口の動きを調整しています。筋肉の緊張が続くと、コリやこわばりが助長され顔全体のバランスが崩れます。

その結果、顔が大きくなったりゆがんだりといった変形が起こり、シワが増えるといった悪影響も現れます。また、顔面から頭部にかけての血流の悪くなるため、シミやクスミ、肌荒れなども生じやすくなるのです。

今すぐ、顔のコリをほぐして本来のアナタの美しさと輝きを取り戻してください。



## どうして酸素で美肌になるの？

酸素を与えられた細胞は、まるで命を吹き込まれたように本来の活動を開始します。大量の水分を保持し、各種美容成分の製造を自ら行なうようになり、全ての肌悩みをことごとく改善していくのです。細胞がよみがえるという事は、肌がよみがえるという事なのです。

酸素で細胞は元気になると『肌が自分から変わっていく』究極のスキンケアなのです。



## 酸素で潤う！ハリが出る！美肌を手に入れる！

実感して下さい。交果バググン♡

**ミレイ体験マッサージ ¥2000**

ミレイアルガンオイルマッサージ。約30分。

**ミレイコラーゲンパック ¥1000**

約15分。

足もとは、空気圧マッサージでリラックス

### オプションメニュー

|                       |      |       |                  |
|-----------------------|------|-------|------------------|
| クレンジング + 洗顔           | 約10分 | 1000円 |                  |
| デコルテマッサージ<br>(首～肩 前面) | 約10分 | 1000円 | 21オイル<br>02-500円 |
| 豆乳皮マッサージ              | 約15分 | 1500円 | 21オイル<br>02-500円 |
| 肩ほぐし<br>(首～肩 背面)      | 約10分 | 1000円 | 21オイル<br>02-500円 |

### 楽チンセットメニュー

**整美顔マッサージ 約1時間 ¥4000** フルコース  
(クレンジング + 洗顔 + コラーゲンパック + ミレイマッサージ + デコルテ + 仕上げ)

### 体験者の声

M.Eさん 40代

目のまわり、シミ、クマと吹き出物が気になり、ミレイを購入。日焼けによるシミが、コリがほぐれたことでうすくなってきた気がします。美白効果もあり、たるみも気になってましたがアップしたようで、毎日鏡を見るのが楽しみです。

K.Kさん 80代

しわがとれきて若返り効果大です。

N.Sさん 70代

あごのラインがシャープになり小顔になりました。いつもスッポンで肌年齢は-20歳?!  
とにかつやが出て、しっとりとした肌の感じは最高ですわ

こんなに早く成果が出るなんて!!  
肌のくすみと目袋が気になってきたマッサージで血行が良くなり、肌につやが出てきて、目袋が小さくなってきたようです。 I.Aさん

N.Wさん 40代

肌がやわらかもち肌!!  
乾燥とくすみが気になってましたがローションのうるおいとパックのあとのゼンとした肌のハリで、くすみをとれ肌質がとてつやわらかになり顔色もよくなり本当に気に入ってます。

T.Mさん 30代

にきび、毛穴、乾燥が気にならなくなりお肌きれいになったわ、といわれるのがうれしい。

前ページより ↓  
 そんな 腹のすばらしい働きが、今までの  
 人類のいのちをつなげてきたのです。  
 生きているってすばらしい。

縁のギャラリーのお知らせ



福島市在住の佐藤ア子さんの写真展  
 やってます。季節のすてきな風景に  
 ホッと心が和みます。どうぞご覧下さい

絵手紙ギャラリー 衣がえしました



今年に入って  
 からの新作  
 を中心に  
 全面リニューアル  
 是非お越し下さい

オレンジシャンプー 新発売

こんなシャンプーはなかった!!  
 天然オレンジのさわやかな香りで、髪や地肌を傷めない  
 アミノ酸と植物由来の洗浄成分がベースだから、  
 肌が弱い方にもOK♡



クリーミーな泡立ちで地肌にやさしくすすぎの時の  
 手触りも、各種オイルのトリートメント効果で洗い  
 あがりさらさら～

母使用者の声  
 フケ・カユミが気になり、酸素オイルでマッサージをしたら、  
 オレンジシャンプーで洗い流すと、ほんとに頭スッキリ。  
 髪さらさら!! フケもかゆみも改善しました。母と娘も髪  
 髪にコシがないのを気にしてましたが、髪にバリアができて喜び、  
 リンスがいらぬのもスボウな私にはピッタリです♡

オレンジシャンプーお買い上げの方に  
 クイック頭皮マッサージサービス **6月末まで**  
 (約10分)  
 頭スッキリ・顔は小顔に、髪質改善も頭皮から!!  
 酸素オイル  
 通常頭皮マッサージ 1,500円  
 (約20分)

あなたの寿命診断

自分の寿命を知りたくないですか?  
 下の表は、アメリカでの寿命に関する研究を翻訳、補正して  
 読売新聞2001年1月7日付で紹介したものです。  
 それではお遊び感覚で自分の寿命を計算してみましょう!

POINT ※ [平均寿命を左右する要因]と、それに伴う[寿命の加減]の度合いはあくまでも主観的数値です  
 ※各項目は健康を[チェックするためのもの]として活用してください  
 ※表中の「家族」とは、祖父母から孫までの2親等以内とします

| 寿命を左右する要因                   | 平均寿命に<br>加減 | チェック欄 | 寿命を左右する要因             | 平均寿命に<br>加減 | チェック欄 |
|-----------------------------|-------------|-------|-----------------------|-------------|-------|
| 祖父母の2人が80歳以上                | +2          |       | 大学卒業                  | +1          |       |
| 祖父母の4人が80歳以上                | +4          |       | 60歳以上で働いている           | +3          |       |
| 家族が50歳以下で<br>心臓発作、脳卒中により死亡  | -4          |       | 喫煙量 毎日41本以上           | -8          |       |
| 家族ががん、心臓病、糖尿病               | -2          |       | 毎日21~40本              | -6          |       |
| 200万人以上の大都市に住んでいる           | -1          |       | 毎日1~20本               | -3          |       |
| 1万人以下の小都市に住んでいる             | +1          |       | 標準体重の<br>※1 +10~20%未満 | -2          |       |
| 職業はデスクワークが主                 | -2          |       | +20%以上                | -4          |       |
| 職業は肉体労働が主                   | +2          |       | 運動は週に3回以上             | +3          |       |
| 同居者がいる                      | +4          |       | 毎年健診を受けている            | +4          |       |
| 一人暮らし                       | -2          |       | 睡眠は9時間以上              | -4          |       |
| 車の安全運転<br>(シートベルト着用・制限速度厳守) | +1          |       | 情熱的、攻撃的、怒りっぽい         | -3          |       |
| スピード違反切符を年に1回はもらう           | -1          |       | 不幸な生活をしている            | -3          |       |
| 年収が1,523万円以上                | -2          |       | 幸福な生活をしている            | +3          |       |
|                             |             |       | 常に恋をしている              | +4          |       |

※1 = 標準体重は (身長 [cm] - 100) × 0.9 とします

あなたの寿命は...  
 男性: 平均寿命 77+ あなたの得点 = 合計 歳  
 女性: 平均寿命 84+ あなたの得点 = 合計 歳

便秘・冷え症・頭痛・高血圧・ダイエット・痔・水虫・せき息  
 など、体液の巡りがよくなり、老廃物や汗の排泄が  
 よくなる。西式 **足首上下運動** が今、おススメです

〈やり方〉直径6~10cmの長さ約30cmの丸棒  
 を用意する(例)丸太にタオルを巻い  
 たり、新聞・雑誌をまるめて作る。

仰向けで寝る又は坐った姿勢で足をのばし、片以  
 腿とふくらはぎの境目(くるぶしから上約10cm)  
 に丸棒を当て、片足ずつ20~30cm拳げ、スト  
 ンと足を丸棒に落とす。片足20回やったら反対の足  
 これを両足合計で200~300回目標に行う。



お知らせ 縁のブログでまた  
 のぞいて下さい  
[seitai-enn.blogzine.jp](http://seitai-enn.blogzine.jp)

超ソフトな整体治療 "オステオパシー"

～腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに!～ **酸素オイル使用**  
**整体コース 60分のリラククス**  
 オステオパシー整体 3,000円  
 初診料 1,000円  
 出張料 1,000円  
**リンパマッサージコース**  
 ③④ 集中部分リンパマッサージ 2,000円～  
 ③④ ダイエットコース 2,500円～  
 ④⑤ 整美顔 マッサージ 4,000円  
 ④⑤ 全身リンパマッサージ 4,000円

ご予約は **024-534-0635**  
 営業時間: AM8:00~PM8:00  
 休日: 日曜日  
 福島市野田町1-7-28  
 携帯 090-8616-6751 院長 松井 国彦