

クレールニュース Vol.26

厳しい寒気がやってきますね。外へ出るのも、歩くのも、ちょっと億劫になりがちです。一番運動不足になりやすいこの時期は、入浴で温まるのもおすすめです。なかでも温泉は最高ですね！寒いからこそ気持ちいい露天風呂!!
今の時期ならではの幸せ気分になれるホットスポットです！

編集長 高木

第26号

平成26年2月1日

編集・発行
クレール

今月編集担当
橘 由美子

TEL
011-623-5151

札幌市中央区南一条
西24丁目1-6
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!

ご予約の前日に
確認メールを
お送りいたします



お名前を入れて
返送ください

ご来店時の
お知らせ

お車でご来店の際は
近隣駐車場を
ご利用下さい。
駐車券ご提示で
500円まで
負担します。

期間限定！2日間集中ケア

お手入れの周期は2週間を基本としていますが、集中ケアもおすすめです。2日間続けて行うお手入れの効果はとて高く、同じ回数でも違いが分かるほど・・・！
キャンペーン中に集中ケアをご利用のお客様には2日目のお手入れ時にセットオプションをプレゼント！ぜひご利用ください。

ボディ2日間集中ケア

ボディは集中ケアを行うと体の温まりがとて早くなります。1日目に柔らかくなったお肉を2日目でさらに燃焼させてサイズダウンにつなげます！

2日目のお手入れ時に
セットオプションを
プレゼント！



『インディバ10分
+ドリルマッサー』
(6,000円分サービス)

フェイシャル2日間集中ケア

フェイシャルはリフトアップ効果が
出やすく、ほほの上がり方が違います。
シワもなめらかになり、
効果の持続も長くなります！

2日目のお手入れ時に
セットオプションを
プレゼント！



『インディバ10分+炭酸パック
+生コラーゲン深部導入』
(6,500円分サービス)

クレールのこだわり



クレールではお手入れ後、パウダールームでハーブティーを召し上がっていただきますが、お茶にもとてこだわっています。「ヒルデガルドのお茶」シリーズは中世の修道女であり、世界初の女性博物学者でもあるヒルデガルドが残した薬草に関する記述をもとに作られたお茶です。完全オーガニック栽培で育てられたピュアでナチュラルな上質のハーブを使用しています。数種類あるので時期によってメニューも変えています。毎回違うものを飲んでみるのもおすすめです！

インディバ豆知識

「あご裏(二重あご)ケア」

今月のフェイシャルおすすめケアにもなっております「あご裏ケア」。二重あごは脂肪がついただけではなく、たるみも原因のため加齢と共に目立ってくる部分です。そして実は、あご裏にも「セルライト」がつかます。体だけかと思いきや、顔にまで…。セルライトは脂肪の付く原因。放っておくとドンドン硬くなり、ケアでなくすのにも時間がかかるため、早めのお手入れがおすすめです。インディバでのケアは、あご裏の脂肪を燃焼し、セルライトもほぐします！そしてたるんだ肌を引き締め若返らせます！1度でスッキリ感を出し効果がわかるのは、インディバならではの凄さだと思います。



*あご裏にインディバ10分のケアが効果が高いです。

お酒を飲むとトイレが近くなるのはなぜ？

ホルモン豆知識

お酒を飲んでしばらくするとトイレに行きたくなりますが、その裏ではホルモンが暗躍しています。この舞台の主演となっているのは脳の視床下部で作られて腎臓で作用する**バソプレッシン**。腎臓は血液をろ過して尿を作る臓器です。そのステップはざっくりいうと2ステップあります。まずは粗く濾して元になる原尿を作り、そこから水分や栄養素を再吸収して尿を作ります。バソプレッシンは2ステップ目の再吸収を促進して尿の量を減らす作用を持ち、その働きから抗利尿ホルモン(ADH)という別名もあります。

お酒に含まれるアルコールにはADHの分泌を抑える作用があります。尿を減らすホルモンがブロックされるので、お酒を飲むとトイレが近くなるのです。長時間飲酒していると飲んだお酒の水分を尿で排出される水分の方が上回り、カラダは脱水状態に陥ります。飲み会の時は後半になったら同時に水を飲むなどして、脱水にならないように気を付けましょう！また、眠る直前までお酒を飲んでいて寝ている間に尿が溜まってしまい、睡眠の質が落ちた状態になってしまいます。毎日の飲酒はなるべく避けて寝る3時間前までに飲み終わるようにしましょう！



カラダにいい食べ方

「コショウを摂りすぎるとイライラに！」

炒め物や、お肉に振りかけるコショウ。スパイシーで料理のアクセントにもなりますが、ただ、たくさん摂ってしまうと怒りっぽく、イライラするようになると言われています。特に辛いものが好きな方は、量がエスカレートしまう方も…。ほどほどの量…が、身体にも心にも良いようです。



橘のちょっと一息 おいしいもの発見！

クレールから徒歩3分ほどのところにあるイタリアンのお店『Lucci ルッチ』さん。石窯で焼く本格的なピッツアやパスタなどの料理が楽しめます。おすすめはポルチーニ茸のパスタやニョッキです！半熟卵がのったピスマルクもあっさりしていておいしいです。そして夏になるとオープンテラスで食事ができるのも魅力的です。私はランチをテラスで食べるのが毎年恒例になっているのですが、今年はディナーもテラスで食べてみたいです♪

Lucci(ルッチ)

中央区南2条西25丁目1-2

リーフ裏参道1F

TEL 011-621-9222

定休日 水曜日 第三火曜日



美容大好き飛谷のセルフケア

今回は私が日頃、行っているお顔リフトアップのための簡単頭皮マッサージ法です！

(ちなみに、私はシャンプーの時にしています！) お顔全体のたるみ予防もそうですが、垂れ目に悩んでいる私は少しでも引き上がり目力をつけたく行っています(笑) 簡単なので、皆様も是非習慣にしてみてくださいはいかがでしょうか？

1. 指の腹を使って頭皮全体に小さく円を描きます！
ポイントは「前の生え際」「頭頂部」「首筋の生え際」「耳周辺」です。
※首筋の生え際にあるツボは頬全体の神経に繋がっているため、頬の赤みやくすみなどがすぐ抜けますよ～ココは親指を使うとほぐしやすいです！
2. 指の腹を使って、おでこから頭頂部に向かって、頭皮を20秒引き上げる
3. 耳の上を両側から手の平で20秒押し上げる
4. 頭の上で両手を組んで、頭頂部を手の平で20秒ぐいっと摘み上げる

以上、これだけです！
毎日の習慣で何年か先、美しくなれている事を信じて…続けていこうと思います!!

