

クレールニュース Vol.30

第30号

平成26年6月1日

編集・発行
クレール

今月編集担当
長野 有夏

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
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。

新緑が清々しさを与えてくれる季節となりました。暖かくなると、外出も増え、外にいる時間も長くなる方も多いかと思えます。紫外線も強くなりますので、日焼け止めはしっかりケアすることをおすすめです。シミと老化肌への予防になります。

編集長 高木

インディバ札幌定例講習会!

4月21日に、インディバの定例講習会があり、長野と須田で参加して参りました。今回は下半身後面の基本と応用についてでしたが、クレールでも希望されることの多いヒップアップメニューや、これからの時期にもお勧めな二の腕ケアを学んで参りました。インディバは基礎を学んでからも終わりはなく、効果の出やすいかけ方など、よりお客様の希望に添えるようなメニューもどんどん出来ております

今後のインディバケアにも是非ご期待ください!!

これが美脚ポイント!

1. 正面から見て、くるぶし・ふくらはぎ・ひざ・太ももの4点が揃っているか?
2. 脚の太さの比率は **太もも:ふくらはぎ:足首**
5 : 3 : 2 の割合になっているか?

●理想的なサイズ●

太もも 48~50cm
ふくらはぎ 28~33cm
足首 18~20cm

では詳しく貴方の理想のサイズを
チェックしてみましょう!!

太もも 身長×0.3
ふくらはぎ 身長×0.2
足首 身長×0.12



↑定例講習会の時の様子。

日常生活でバランス美人を目指しましょう!

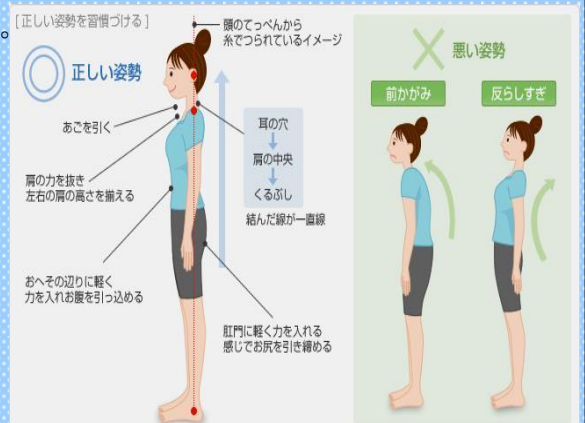
姿勢は人の第一印象を変える要素のひとつ。どんなときでも背筋がピンと伸びた状態が理想です!姿勢が悪いとカッコ悪く見えるだけでなく、腰痛や肩こりの原因になったり、背中を通る神経が背骨の歪みで、圧迫されて自律神経が乱れたり、血流やリンパの流れが悪くなったりもします!日々の生活でバランスの良い姿勢を意識しましょう。

歩行を意識する

歩くときに重心を保ち、様々な筋肉や関節を効果的に使うことによって運動能力をアップする。

座っている・立っているときに意識する

正しい姿勢を取る事、全身の筋肉を使う。
筋肉を緩めて立つと体のどこかに負担がかかり、
バランスの悪い姿勢になる。



インディバ豆知識

『更年期障害の予防』



40代～50代になると更年期による症状でお悩みの方や、30代からも症状が表れる若年性更年期障害も今では増えてきています。更年期障害の原因は、ホルモンバランスの乱れによるものが多く、他には食事や生活リズムの変化、家庭や職場などでの精神的ストレスも加わることもあります。症状に個人差はありますが、ほてりや多汗、動機、めまい、むくみ、頭痛、不眠、イライラ、うつなど身体だけではなく精神的にも不調になる方もいらっしゃいます。インディバの施術効果は更年期障害の原因になるホルモンバランスの乱れを整える作用や、自律神経のバランスも調整するので症状が軽くなる方もおり、リラックス効果も高まるので精神的な不調も改善へ繋がります。低体温の方は症状が出やすいとも言われておりますが、インディバで体温も上がってくるとさらに、体調も良好になるかと思えます。

飛谷のセルフケア!

今回は飛谷の永遠の課題！**脚痩せのためのセルフケアアイテム**をご紹介します♡

まずは、程良い筋肉をつけ引き締まった脚を作る自宅用筋トレアイテムに【**ビューティーリング**】【**ビキアクレディ**】です！

そして日々のむくみ取りと、ついてしまった脂肪・セルライトケアには、【**ポール・シェリーバスオイル5種類**】



【**エラバシェ3点**】【**パナソニックレッグリフレ**】こちらを長年愛用し頑張っております♡ また新たなアイテムを発見したらブログを通して、ご紹介させて頂きたいと思えます！

皆様もおすすめ物ありましたら教えて下さい♡



長野のちょっと一息、美味しいものの発見!

今回はお客様からおいしいハンバーグ屋さんを紹介頂き、さっそく行ってきたのですが、とっても美味しかったので、こちらで紹介させていただきます。まず前菜で出てくるサラダもたっぷりのお野菜で、これだけでお腹がいっぱいになってしまいそうでした。すべて食べれそうでしたが、このあとに出てくるメインのハンバーグの事を想い、セーブしながら食べました。(笑)そして、ジューシーなメインのハンバーグがやってきました!!ハンバーグからの肉汁がすごく、本当にジューシー♡そして、ハンバーグ自体がとってもふんわりとしていました。このふんわり感はいままで食べたハンバーグの中で1番な気がします。たくさんのおいしいハンバーグ屋さんがありますが、こちらのお店もお気に入りなお店のひとつになりました。街中にあるので、場所も行きやすいのでおすすめです!!

手作りハンバーグ工房 Toshi
札幌市中央区南1条西2-5 南1条KビルB1F



カラダにいい食べ方 更年期障害の予防&乗り切るお食事

更年期になると女性ホルモン「エストロゲン」の量が減少することが更年期障害の原因の一つとされています。「エストロゲン」と構造が似ているのが「大豆イソフラボン」こちらは豆乳や納豆で摂れます。「亜鉛」もホルモンバランスを整える働きがあります。牛肉(モモ)や牡蠣(かき)、うなぎ、チーズやナッツ、抹茶など。そして大豆製品も。実は毎日摂ると良い、4つの食品と言われているのが「豆乳(大豆製品)」「抹茶」「かんてん」「かたくちいわし(小魚)」。

この4つがミネラル・ビタミンなどの栄養素が豊富でバランス良く摂取できるのです。

中でも「豆乳」と「抹茶」がベスト食品です。

温めた豆乳に抹茶を入れて飲むと、更年期障害だけではなく、健康にもおすすめです。

