

## 「隠れ冷え性に要注意！」

冷え性に悩む女性はとても多いですが、特に夏は、冷房や冷たい飲み物をいつもより摂ってしまうことで、体を触っても温かいのに実は冷えているということがあります。

これは、手足は温かいのに内臓が冷えているという状態になります。

気付かずに放置してしまうと、体調不良に悩むこともありますし、便秘や、手足がむくんだり、代謝が進まないためにシミや肌荒れを起こしたりと多くの悪影響を及ぼします。

今回は内臓冷え性とも呼ばれている、そんな隠れ冷え性がテーマです。

## なぜ隠れ冷え性は起きるのか

隠れ冷え性は気づきにくいことが多いです。手足が冷えていないのにお腹や腰が冷えていたり、脚がむくみやすかったり、お腹の調子が悪かったり…といった症状のある人は要注意です。そもそもこの隠れ冷え性には自律神経の異常、ストレス、運動不足…など様々な原因があります。

夏は冷房により室内と室外の温度差も激しく、自律神経が乱れやすいとも言えますし、暑さがストレスになりやすいので隠れ冷え性になりやすい季節です。

さらに女性の体は脂肪が多く、筋肉が少ないという特徴があり男性とは異なっています。この脂肪は温まりにくく、一旦冷えると冷えをため込んでしまいます。



編集・発行  
クレール

今月編集担当  
橘 由美子

☎011-623-5151

[www.de-clair.com](http://www.de-clair.com)

札幌市中央区南1条  
西24丁目1-6  
レクシブ裏参道8F

メール登録募集中!!

ご予約の前日にご確認  
メールをお送り致します



お名前を入れて返送下さい。

お車でのご来店は近隣の  
コインパークをご利用  
下さい。駐車券ご提示で  
500円まで負担します。

## 今月のおすすめケア『お腹！隠れ冷えケア』

### 「インディバでの温めは隠れ冷えに効果的！」

インディバは体の中の細胞に働きかけて活性化させ、そこから熱を作り出します。その熱は自分自身の細胞が作っているの筋肉や血液、内臓まで温めることができます。隠れ冷えの方にはピッタリ！お腹の温めだけでも全身がポカポカするのを実感でき、顔のリフトアップにもつながるので、健康と美容の同時ケアになります。



\*インディバ若返りフェイシャルの方は「5分お腹の温め」サービスがついていますが、さらに「インディバ10分プラス(2,160円)」で、お腹ケアができます！

## 「見た目の印象をぐんと上げる！幸せを呼び込む口角レッスン♪」

その人の印象を左右するポイントの一つが口角。今回は口角が下がる原因や口角を上げるトレーニング方法をご紹介します！ぜひ参考にしてみてください♪

### \*口角が上がっていると…

いつも幸せそうな人は必ず口角がキュッと上がっているはず。明るい幸せそうな雰囲気に引き寄せられて、人も幸せも集まってきます。試しに鏡の前で比べてみてください。いつも口角が下がっているかも…という人はまずその原因をチェックしてみましょう。

### \*口角が下がる原因は？

口角が下がる原因として一番考えられるのが1人でいたり人としやべらない時間が長いこと。パソコンやスマホ、1人での作業など長時間無表情で過ごしていると表情筋が衰えて口角も下がり気味に。よく噛まないという人も気をつけましょう。やはり表情筋がたるんできて口角が下がってしまいます。

### \*表情筋を鍛える口角トレーニング

角を上げるには頬や口周りの筋肉を鍛えるのが一番。

「い」と「う」の形の口でストレッチしながら表情筋を引き締めましょう。頬の位置も高くなり小顔効果も期待できます。

### 【口角トレーニングの方法】

1唇を閉じ上下の歯を軽くつけて5秒キープ

2「い」の形の口でゆっくり口角を上げ、一番上がったところで5秒キープ

3「う」の形の口でゆっくりと唇を突き出し、5秒キープ

## スタッフ白崎のYOGA in my life

ヨガにはまってから早くも1年半が経ちました！最初の頃は出来なかった事も今では当たり前になっていたりします。継続は大切ですね！

様々なヨガのポーズの中でも『逆転』系のポーズは私が最も好きなものです。一番すぐに効果を感じるからなのですが、逆転ポーズ後の頭のスッキリした感じや心がシーンとした感じは、機会があったらぜひ体感して頂きたい心地よい感覚です。

普段の状態とは全く逆さまになることで、脳にたっぷり血液が巡り全身の神経系が活発に。全身の機能が回復します！

お顔のリフトアップになるというのも魅力です！

今、私が練習中の逆転ポーズは『ピンチャムラサナ』または孔雀のポーズと呼ばれるものです。肘での逆立ちですね。

今の私では数秒しか自立できませんが、これが壁なしでも出来るようになると他のポーズも楽に出来るようになったりします。

壁なし自立できるようになったらブログで披露する…かも？？まだまだ私のヨガライフは続きそうです(^ ^)



## カラダにいい食べ方

### 『よく噛んで食べる』

「よく噛んで食べましょう！」と、耳にしたこと、伝えたこともあるかと思いますが。

食べ物をよく噛んで食事することは、

- ①満腹感を感じ、食べ過ぎることがなくなる
- ②消化を助け、内臓に負担がかからない
- ③太りにくくなる

…というメリットがあります。

カレーライスや、雑炊など、飲み込みやすく、しかも大きめのスプーンで食べる時は要注意です。

「よく噛む」食事は、身体にも美容にもとても

いいので、

ぜひ心掛けて下さい！



## スタッフ橘の「ちょっと一息、美味しいもの発見！」

北海道大学の近くにあるカフェ「**taft B**」さん。

栄養士の資格を持つスタッフさんが健康的なカフェごはんを作ってくださいます。しっかり食べられる丼ぶりものや野菜もしっかり摂れる定食、こだわりの手作りケーキやオリジナルブレンドのコーヒーなど豊富なメニューがそろっています。フードメニューはカロリーも表記され、特に日替わり定食はライフスタイルに合わせて量を調節した2種類を用意してくださっています！つつい長居したくなる木の温もりに包まれた空間も魅力的です。

### Taft B

札幌市北区

北10条西4丁目1-22

ビジネスインノルテ2-2階

TEL.011-757-8055

営業時間

11:00~16:00

18:00~22:00

定休日

土曜日・日曜日

