

ねむの木通信 vol.102

世界的に不安な日々を強いられた 2020 年。
 新型コロナウイルスの終息にはまだまだ時間がかかりそうですが、新しい時代の生活習慣を築いていくのは自分自身。
 おうち時間にも少し慣れてきた今日この頃。
 丁寧に暮らすチャンスなのかもしれません。
 デジタルとアナログを上手に使い分け、工夫次第で良いと取り出れちゃうのが現代社会。
 新年はちょっぴりスローな生活を楽しむ年にしませんか？
 本年も心と身体のアテンドとして精進いたします。
 何卒よろしくお願い申し上げます。

アロマ& リフレクソロジー ねむの木  竹本 まさえ
 〒160-0022 新宿区新宿 1-24-7 ルネ御苑プラザ 1019
 090-5584-5766



年明けは 1/4(月)~7(木)も終日営業いたします。8(金)以降は当面の間、引き続き金土日祝を営業日といたします。ご不便をおかけいたしますが宜しくお願いいたします。

こころが固い人はお腹も固い！ 自覚がないストレスは身体に出る！

血流と「健康・美容」の関係性の深さは皆様ご承知の通り。
 そしてその大切な血流は胃腸の働きとも親密。
 胃腸の働きを整えれば心身ともに元気に過ごせる。
 一年の初めに胃の巡りを整えれば運気の巡りも整っちゃうかもしれませんよ。

【目の下のピクピク】【舌の痛み、ピリピリ】
 【呼吸がしにくい】【耳が聞こえにくい】

こんな症状がある方はお腹が固い可能性も大です。
 意外にも？お腹の状態と心の状態は比例します。
 ストレスが蓄積されている方、常に緊張状態にある方は
 みぞおちからお腹の柔軟性に欠け冷たい方が多いです。

お腹の柔らかさとは脂肪でプニプニしているのとは別問題。
 お腹を温めると肩の力が抜けてホッと安心するような感覚を味わった経験がある方は多いと思います。

裏面の**養生レシピ**を参考にまずはお腹をほぐして温めることを始めてみましょう。



お腹
 を整えることは、
 不調や病気に負けない
 体づくりの基本。

1月2月キャンペーン① 胃腸温活コース！

※お誕生日など他の割引との併用も可能です。表示は税抜き価格です。
 お腹タラソパックがセットのコース。

●胃腸温活リフレクソロジー70分 ¥9,500- **※¥500 お得※**

【施術内容】
 足浴 10分 + {@~◎いずれかをお選びください。@フット&レッグ
 ◎手 or 頭+フット◎ヘッド+ハンド+フット} + お腹海泥温熱パック

●胃腸温活ボディコース **※¥1,000 お得※**

①100分 ¥11,500- ②130分 ¥14,500-

【施術内容】
 足浴 10分 + アロマトリートメント&リフレクソロジー+ お腹海泥温熱パック
 (※施術部位は 100分と 130分では異なります。詳細はご予約時にお問合せくださいませ。)

1月2月キャンペーン② 花粉症対策コース！

※お誕生日など他の割引との併用も可能です。表示は税抜き価格です。

- ・10分単位でご延長頂けます。
- ・エキナセアオイル、エルダーオイルを配合したで花粉症の症状緩和へ導く反射区をしっかりと刺激します。
- ・花粉症対策アロマスプレーをお持ち帰り頂けます。

●ショートコース70分 ¥8,000-

【施術内容】
 足浴 10分 + フェイスヘッド・デコルテ首20分+フットリフレクソロジー40分

●ミドルコース 100分 ¥10,500-

【施術内容】
 足浴 10分 + 背中~腰+フェイスヘッド・デコルテ首20分+フットリフレクソロジー40分



LINE ●オフィシャルLINE ページでは最新のご予約情報、イベント、
 キャンペーン、健康レッスンなどを月に数回お届けしています。
 登録方法は左の QR コードからスキャンもしくは@wdu6016m で検索してください。
 フォロー後メッセージを送って頂いてお友達登録完了です。
 グループラインではありません。

●今季のお勧めアロマ●

ユーカリラジアータ 10ml (約200滴) ¥1,640 (税別)

1000種類以上の品種があるといわれているユーカリ。品種ごとに含まれている香り成分はそれぞれ異なります。しかしいずれについても、強い抗菌効果や抗炎症作用があるとされています。

そんな種類豊富なユーカリの中でも竹本イチオシ！は画像の「ユーカリラジアータ」私達がよく目にする形状とは少し違いますね。透き通るような清涼感の中にもほんのりとした甘さを感じられる香り。香りを嗅ぐだけで全てがクリアになっていくような感覚を覚えます。

ユーカリラジアータの主な働き

- ①集中力を高め気持ちをリフレッシュ。
- ②鼻やのどの炎症を鎮める
- ③免疫力を高める
- ④空気の消臭や清浄



更に豆知識！ユーカリという言葉には解熱の木という意味があり、オーストラリアの原住民によって古くから解熱剤として利用されてきました。日本においても広く利用されている市販の風邪薬の中には、ユーカリの成分が配合されている製品もありその解熱作用は広く認められています。

★ご購入希望の場合はなるべく、ご予約時に精油購入希望の旨をお知らせくださいませ。在庫がない場合もございます。郵送も可能です。

●心と身体の養生レシピ④●

キーワードは潤いホルモン「自分を後回しにしない」ちょっぴりスローな生活のススメ♡

ここで言う「潤いホルモン」とはオキシトシンという脳下垂体から分泌されるホルモンのこと。「幸せホルモン」「愛情ホルモン」とも呼ばれ、女性のメンタルを支える物質です。このホルモンは自分を慈しみ、自分を喜ばせる事によってたくさん分泌されます。「潤いホルモン」が十分な時、私たちは幸福感で満たされます。幸福感で満たされる事により私たち女性は、身体が潤いお肌や髪の毛に張り艶をもたらします。

お腹の固さは心の硬さ！

一般的にストレスは多い事が問題になるとよく言われますが、実は少なすぎても問題になります。たとえば子供の巣立ち、定年退職など一般的にはストレスが減る事で心が風邪をひいちゃうこともあります。

つまり、ストレスは多すぎても少なすぎても私たちは健康を維持できないのです。

ストレスに強い人というのは、ストレスが多くても少なくても対処できる人。

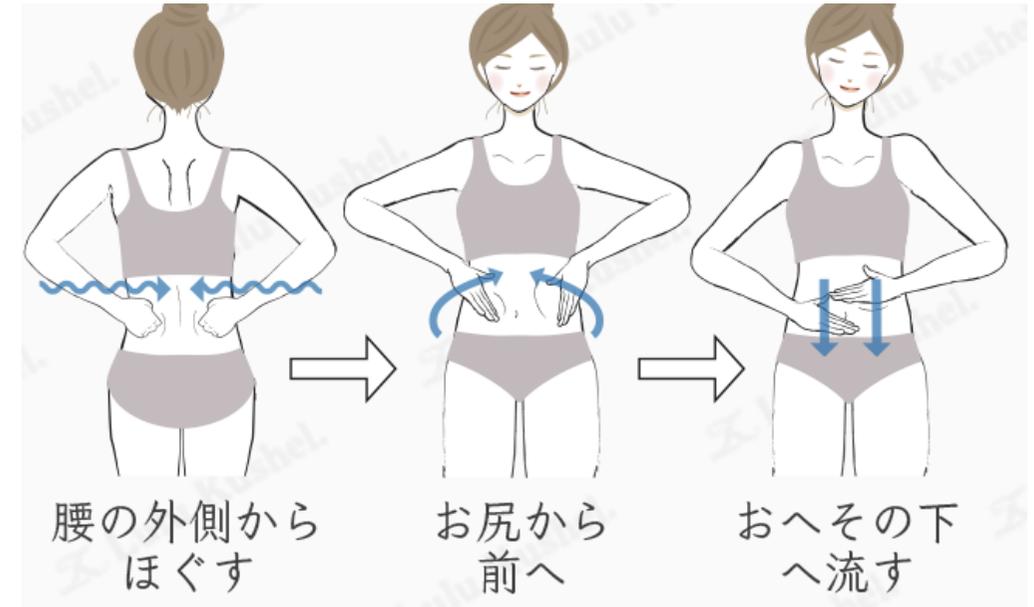
「こころの柔軟性」が高い人です。お腹が固くなり始めたら心も固くなり始めた証拠です。

★お腹ほぐしのススメ

下の図を参考に湯船に浸かりながら、身体を洗うついで等…自分の生活習慣に取り入れお腹ほぐしを習慣化しましょう！

- ①手をグーにして腰に手を回し、外側から内側に向かって腰をほぐす
- ②手を広げてお尻周りの贅肉とほぐした腰のコリを前に移動させくびれを作るように前面へ流す。
- ③最後にみぞおちから胸下のお肉をお臍の下へ息を吐きながらスーッと流す。
- ④お腹が温まった！胃がスッキリした！と感じるまで繰り返しましょう。

※お風呂以外で行う場合はクリームやオイルを少量手に取り行いましょう。



●第2第4木曜日は巻き爪矯正サロン●

竹本も約1年間、施術を受けています。筋力の低下によっても起こるのが巻き爪。巻き爪を矯正したら腰痛や肩こりが治った例もあります。爪のケアや相談のみも応じてくださるので、是非!ご利用くださいませ。

軽度なくい込み 中度なくい込み 重度なくい込み

巻き爪矯正CARMMY FOOT

第2第4木曜 ねむの木内にて施術
ホチキス型(重度) 10:00~17:00 木子型(重度) 複合型(重度)

ご予約お問い合わせ CHARMMY.FOOT@GMAIL.COM

施術者プロフィール
●増戸 聡美 (ますと さとみ) ●1969年3月14日生まれ
現役看護師・助産師とフットケアスペシャリストの二足のわらじで活動中!

メニュー
ねむの木メンバー様限定割引もあります