

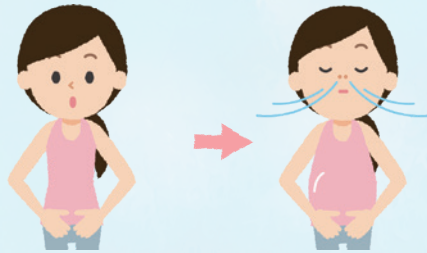
自分でできる
腸もみシリーズ

第3弾

呼吸を司る筋肉（横隔膜）が上下に動くと、手を使わなくても腸を動かすことができます。深い呼吸で行う腸もみ呼吸法で、腸を動かしてみましょう。

腸もみ呼吸法はゆっくり息を吐く（吐ききる）ことが最大のポイントです。タイミングは起床時や就寝前、ちょっと一息つきたいときなど。椅子に座ってでも、立ったままでもできるので、電車待ち、信号待ち、ヒト待ち、行列待ちなど、いつでもどこでもできる上、他人に気づかれにくいというのも魅力の一つです。

こっそりできる 腸もみ深呼吸



① 自分のお腹に両手をあてて、鼻または口から息を吐きだす（7～10秒かけて）

② 息を吐ききったら、鼻で息を吸う（息を吐くときの半分の長さの3～5秒を目安に）

例えばこんないいことが！

- ❄ 免疫力が高くなる
- ❄ 疲れにくくなる
- ❄ 頭痛や肩こり、腰痛の軽減
- ❄ 眠りの質がよくなる
- ❄ 代謝がアップし体温が上昇する

編集後記

今年はホットベッパーさんに続き、楽天ビューティーさんにもご縁をいただき、ネット予約ができるようになりました。

有難いことにとても素敵な方々とのご縁をいただき深く感謝しております。

又、【新潟おすすめの痩身エステ5選】口コミで人気のエステサロンにも掲載していただきました。

大変光栄に思っております。

美味しいものを食して楽しむのも、旅行に行って楽しむのも、夢中になって働くのもどれも健康があってこそです。

色々な情報が蔓延していますが、それに流されることなく、自身の身体の声に耳を傾け正しい知識で健康管理をし、前向きにはつらつと暮らしていきたいものだと思います。

一年の締めくくり、身体を温め“デトックス&リフレッシュ”で寒い冬を乗り切りましょう！皆様にとって来る年が良い年でありますように…

《年末の営業は12月29日正午まで、年始は1月5日からです。》

横山志津子

冬こそ

リンパマッサージで **温活** しませんか？

この価格！今年で最後です！

初回様ご紹介キャンペーン

キャンペーン期間
2019年2月末まで

Adore
Magazine

2018 Winter

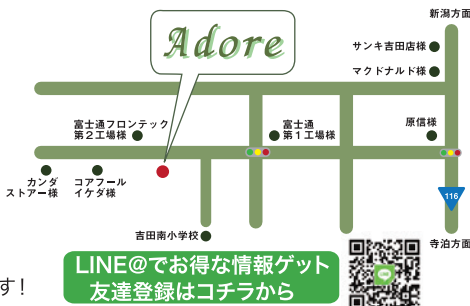
ご予約はこちらまで

090-5580-5221

プライベートサロン
アドール Adore

〒959-0232 燕市吉田東栄町 31-34

<https://www.web-adore.com/> Facebookやっています！



リンパマッサージで温活！

温活とは、女性の体温を上げるために行う、さまざまな活動のことを言います。36.5〜37℃の理想の体温に近づくことで、婦人科系トラブル、冷え症、むくみ、ホルモンバランスなど様々な症状のケアが期待できます。

体温が下がると、血管は収縮するため、血の流れが悪くなります。血流が滞ると、必要な成分が体の末端まで届かなかったり、不要な老廃物が回収されにくくなるのです。また人の体は、体温が1度下がるだけで免疫力が約30%、代謝が約12%も落ちることがわかっています。

こういった症状の解消には、全身の血行をスムーズにするリンパマッサージが効果的です！
リンパマッサージをすることで、身体にたまった老廃物の排出を促し、血行改善やむくみの改善に繋がります。



油断は禁物！“かくれ”冷え性に注意！

暖房の効いた部屋で、上半身は暑くても下半身はひんやり…なんて事はありませんか？体の芯が冷えていると、表面に熱が逃げてしまい、手足や顔が火照ることがあります。お腹や下半身を触ってみて、冷たくなっていないか確認してみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ 手足が冷たいのに顔がほてることがある | ☐ 生理痛が重くてつらい |
| ☐ 下腹部に触れると冷えている | ☐ 首や肩、背中にコリ・張りがある |
| ☐ 汗をかかない、または汗がたくさん出る | ☐ 手足がむくみやすい |
| ☐ かかとのカサカサ | |

3つ以上当てはまった方は要注意！

楽天ビューティー デビューしました！

今年11月より掲載開始！

美容室・美容院・ヘアサロン情報満載の検索サイト「楽天ビューティー」に今年の11月より掲載を開始いたしました。楽天ビューティーからは、リアルタイムで予約状況を確認しながら24時間予約が可能です。また会員特典としてポイントやお得なクーポンがご利用いただけます。

お得な情報なども今後どんどん発信していきますので、ぜひチェックしてみてくださいね♪

ページURLまたは
楽天ビューティーサイトへアクセス
→「エステサロン」「エステサロンを探す」
→「アドール」で検索



アドール会員様のご紹介で2019年2月までこの価格で対応させていただきます！
初めての方、お急ぎください！

初回様ご紹介 キャンペーン

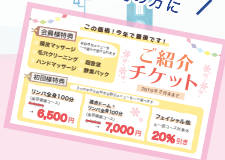
この価格今年で最後です！
2019年2月末まで

会員様特典

※好きなメニューの一つを選んで受けられます！

- * ハンドマッサージ
- * 毛穴クレンジング
- * 頭皮マッサージ
- * 超音波
- * 酵素パック

こちらの
ご紹介チケットを
お渡し下さい！



初回様特典

※3つの中から好きな割引メニューの一つ選べます！

リンパ全身100分
(美容健康コース)
8,700円 → **6,500円**

遠赤ドーム +
リンパ全身100分
(美容健康コース)
9,400円 → **7,000円**

フェイシャル他
※一部コース対象外
20%引き

自分でする！

「腸マッサージ」と「腸元気体操」

レポート

10月15日(月)に開催しました！

燕西蒲原勤労者福祉サービスセンターで年に1、2回定期的に講座をさせていただいております(今までの講座はリフトUPリンパマッサージ・健康医療体操・ファスティングなど)。今回は9名の方からご参加いただき「腸」について、自分でできる腸マッサージの手技と腸に働きかける運動をご紹介します。皆さんお仕事帰りでお疲れなのにノリが良くてすごくやり易かったです。お二人組での腸マッサージは初めての経験でわいわいと盛り上がりました。腸はもまれることで温かくなり活動的になります。参加者から時々講座をして欲しいとご要望をいただきました。続けることで便秘解消、冷えの改善、免疫力アップなどに役立っていただけたらいいなと思っています。

腸マッサージ

やさしく
モミモミ！



息を吐きながら
圧をかける



小腸5点プッシュ

腸元気体操

ゆったり
元気に体操！



股関節の運動



腸の運動