

冷 えは万病の元…
下図を見ると、冷えが数々の病気の元になるという事は既に世の中でも多くの方が認識されていますが、まさにその通りで、からだが冷えると血行が悪くなり新陳代謝が低下、神経系や循環



この冬、冷えて悩んでいませんか

クリスマスやお正月のこの時期から、冬も本番を迎えます。寒くなるにつれ、手足が冷えて夜眠れない、という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。冷えが原因の症状と解決方法をお知らせします。

器系、消化器系などのさまざまな機能も低下してしまいます。わかり易く言うと、人間の体は、体温が1度下がると、基礎代謝はおよそ12%、免疫力にたつては、ずばり約30%も落ちてしまいます。そ

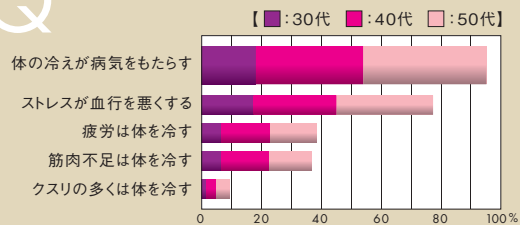
うした結果、よく知られるところでは冷えや肩こり、腰痛、便秘などを引き起こしてしまい、あまり認知されていないところでは、不眠や生理不順や肥満、疲れやすいなどの症状、最悪な状況では、ガンをも引き起こしてし

まうのです。

食事や運動等で血行を良くし、冷えを解消する事で、改善されるトラブルは実は数多く存在しますし、逆を言うと、冷えを放っておくと、体の機能はどんどん低下し、これらを進行させてしまうこととなります。

人間の正常な体温は、36.5度とされています。これが36度を少しでも下回ると、血流が悪くなり、上記のような不調を起こす可能性が高まります。

体の冷えについて、どう思いますか？



★ 冷え解決方法 ★

Solution

1 加圧は冷えにも効果的

成長ホルモン分泌のイメージが強い加圧トレーニングですが、加圧と除圧を繰り返すことで、血管に弾力がよみがえります。血行がよくなり、血流量も多くなるので、冷え性の不調を改善します。もう既に実感されているお客様もいらっしゃるのでは？

Solution

2 ショウガで巡らせ温める

ショウガが体を温める食材である事は既に知られていますが、1日10gを目安に、ハチミツ漬けにしたものをお湯などで溶いたハニージンジャーなどを朝摂取すると、3時間程度は温かさが持続すると言われています。朝が辛いこの季節、ぜひ試してみてください。

Solution

3 外側から体を温めるコツ

足を温めるのに、最も効果的なのは、第一にはふくらはぎです。ふくらはぎを温めると、筋肉がポンプの役割を果たし、体全体に血液を流してくれ、血行が良くなるからです。『足の先が冷えて眠れない』という方は、ふくらはぎの次に足の指先を温めると効果的です。

★ 冷えでお悩みの会員様に、素敵なプレゼント♪裏面へ →



皆様こんにちは、トレーナーの寺尾です ^^

今回創刊号となる、SKIN GYM News をお読み頂き、ありがとうございます。

今回のテーマはずばり「冷え」。

このテーマってとても奥深いですよね…。スタジオで色々な会員様とトレーニングしていても、冷えに悩まされているという声は、よくお聞きます。

そこで、皆さまのお悩みを解決出来る糸口が何かないかと探していた時に、THE CLINIC のナース達との何気ない会話の中で聞いた話…。これにはビックリしました。

何かというと…。普段は、手術後のアフターケアで使用しているインディバという機械を使いスタッフ研修をした時に、施術を受けたスタッフ全員のむくみが直後に解消されたそうです。ナースという職種、立ち仕事であるがゆえの悩みのむくみ解消に、効果を発揮してくれたのです！

そして更にそこで聞いたナースの言葉…。

「むくみというのは、血液の流れが悪くなって生じるもの。という事は、むくみを解消するには、血流を

改善しなくてはいけないって事、インディバがむくみに対して効果を発揮してくれるという事は、血流が改善されるという事だから、イコール、**冷えにも効果テキメンなの」**。

なるほど～!! この話を聞いた時、思わず大きくなずいてしまいました。さすがナースさん。

ちなみに、どの様なものか、私自身も受けてみましたが、**本当に体が芯から温まって凄いです**。通常の生活ではなかなか感じない、足の指先のポカポカ感には、本当に驚きました。是非皆様にも受けて頂きたいと思います…。

そこで、**1月8日から31日までの限定**になりますが、冷えでお悩みの SKIN GYM 会員の皆様に限り、トレーニング前の時間に、もし予約が可能であれば、**無料のお試し**でこのインディバを受けて頂ける事になりました。この時だけ、SKIN GYM に機械を特別に借りる事が出来ました。

(**会員様だけ特別**という事ですので、口外無用でお願いします!!ホームページにも載せていません!)

冷えでお悩みの皆様には、ぜひ一度体験して頂き、感想をお聞かせ願いたいと思っています。

What's INDIBA



では、このインディバの効用はというと…

これまで、手術後のアフターケアとして使用していたのですが、その他にも、肩こり・腰痛・疲労・冷え性・便秘・生理不順・不眠など…。実は、様々なお悩みの解決に役立ちそうなのです。

ちなみに、インディバが効果を発揮してくれるメカニズムを大まかにいうと、

インディバ施術 → 体温上昇 → 血流促進 → 代謝アップ → 細胞活性 → 症状の改善

1月8日よりご予約可能。電話・もしくは窓口にてご予約ください。

インディバの施術は加圧トレーニングの前に行っていただけます。SKIN GYM のトリートメントルームにて女性スタッフが行います。



KAATSU BEAUTY

加圧ビューティベルト 販売開始しました!

腕用ベルト ¥46,725(税込)

脚用ベルト ¥51,975(税込)

詳しくはスタッフまでお問い合わせ下さい

HONOLULU MARATHON Report

スタッフも参加!



12/14 にホノルルマラソンに参加してきました! 山川院長とスタッフも参加しました。

前半は雨が降っていましたが、後半は太陽も見れ、景色も堪能できました。結果は、ナント山川院長が、3時間台という記録を出しました! (マラソン中、携帯していた ipod が雨で水没してしまったようです...)