

紫陽花が目に見え鮮やかな季節になりました。  
 今年は気候や気温の変動が激しいですね。  
 急に高温多湿な梅雨が来た感じで、体は  
 とてもゆとりがない状態です。  
 疲れを溜めないようにしましょう。  
 また気圧が低く、雨が多いと気持ちも沈みがち。  
 リンパケアで代謝を上げて、綺麗な色味のレイノウエア  
 や素敵な雨のソングを聴いてみたり・・・。  
 雨の日を楽しんではいかがでしょうか。



プラーナくにたち 深町 明子

キリトリ

キリトリ

2013年6月クーポンA

2013年6月クーポンB

2013年6月1日～6月30日  
 施術のみ有効

キリトリ

2014年6月1日～6月30日  
 施術のみ有効

**200円OFF**

**300円OFF**

# プラーナ にゅーすれたー

Vol.3  
 2013.6.1

プラーナは安全で安心な健康美  
 アンチエイジングの一步先を  
 提供いたします。



ご予約\*電話：042-574-3736  
 ご予約\*HP：<http://www.pura-na.jp/>  
 お問い合わせ\*Email：[pura-na@pura-na.jp](mailto:pura-na@pura-na.jp)

## ♪健康コラム

### ★リンパって何？改めて・・・(その3)

全身にあるリンパの役割や機能についてご案内してきました。  
 リンパケアは生涯私たちの体にとっても役立つものであることをご理解頂けた  
 と思います。それでは今回は日常生活の中で実際にリンパが滞る主な原因に  
 ついて見ていきます。

- ①座ったまま、立ったままが長い・・・  
 座り姿勢でいると、大きなリンパ節の鼠径部や膝関節流れが悪くなります。  
 また立ち時間が長くなると、下肢は心臓まで遠く、重力もあるのでリンパも  
 血液も滞りやすいです。
- ②睡眠不足・・・  
 夜間には疲労をとるホルモンや免疫の活動が盛んなので、睡眠不足はリン  
 パに負担をかけます。
- ③精神的ストレス・・・  
 ストレスと心の緊張は血管が収縮し血流不足や筋緊張が高まり疲労物質が  
 生じ、血流不足にもなります。
- ④食生活のアンバランス・・・  
 塩分の摂り過ぎ、又はミネラルやたんぱく質の不足はリンパ液のバランスに  
 即影響します。
- ⑤運動不足・運動後・・・  
 血流不足と多量の乳酸が生産されるため滞ります。
- ⑥疲労や疲労によるビタミンBの不足・・・  
 乳酸の蓄積とビタミンB不足はリンパの流れを悪くします。
- ⑦水分不足(水分をあまり取らない方)・・・  
 老廃物が排出しにくい滞ります。
- ⑧きつい衣類、下着、靴下など・・・リンパの流れを止めてしまうもの。
- ⑨月経前や女性ホルモンの影響
- ⑩その他病気によるもの(高血圧、心臓・腎臓疾患、や風邪、免疫にまつわるもの、  
 腫瘍、がん、アレルギー・アトピー性皮膚炎など)、外傷(打撲、火傷)、そして  
 手術(抜歯を含む傷ができるもの)・術後、放射線療法、薬物療法など・・・  
 リンパの流れが妨げられたり、免疫機能が活発になったり、リンパの活動が  
 過剰になる又は血液の循環不足のため滞りやすい等。

以上が主な原因ですが、血流をよくし栄養バランスや睡眠など基本的な健康習慣、  
 ストレスマネジメント、水分の取り方などに注意することがリンパの滞りを少なくす  
 る基本と言えますね。次は日常で出来るリンパケアについてです。次号お楽しみに！

## ♪今月の旬な健康&アンチエイジング セルフケアアドバイス

〈ちりも積もれば健康オタク!?!〉

今月は、高温で多湿な日本の梅雨から夏をどうのりきるかを考えていきましょう！  
 不快指数が高く、ストレスを感じる事の多いこの季節を少しでも快適に元気で過ご  
 せますように。

この時期は、湿度が高く毛穴からの皮膚呼吸が妨げられるため非常に代謝が落ち  
 ます。体の倦怠感(だるい・重い・疲れる)、むくみ感、首肩のコリ、関節や腰の  
 痛みなどが気になるのではないのでしょうか。改善策をまた前号のように「衣」「食」  
 「住」のポイントで工夫出来る事をあげてみます。

### 「衣」

①汗をかきやすいですが、湿気で関節に冷えが入りやすいこと、汗で筋肉が冷えや  
 すい状態が多くなり、関節痛や腰痛、首肩のコリにつながります。衣類はいつもド  
 ライにしておく習慣が大切です。汗がついたままでおくと冷えるだけでなく、気化  
 熱で体力を落とし疲れやすくなります。下着などを着て、こまめな着替えに心がけ  
 て。最近は吸汗性・即乾性の素材もありますので活用しましょう。

②冷房の効いた場所では、肘・首すじ・膝・足首・踵をカバーするように気をつけ  
 ます。また麻の入った素材の衣類は冷房下では冷えるので避けましょう。

### 「食」

①やはり暑さは感じて冷たい飲食は胃腸に負担がかかるので避けます。  
 ②そしてこの季節の食の主役はなんといっても「梅」ですね。青梅で梅ジュース、  
 梅酒、梅干し、クエン酸が豊富で体の内側から代謝アップできる食品の代表選手で  
 す。またお酢もクエン酸効果で体すっきり、ワインビネガー、バルサミコ酢、はち  
 ちろんごろ酢など果実の酢も優しい味わいで楽しめます。レモンや柑橘の果汁も  
 お酢同様の使い方です。サラダやドレッシングにももちろん朝のフルーツ朝食に入ると  
 一日疲れしらず。梅・お酢・柑橘果汁は殺菌効果も抜群で食中毒の予防にも、毎日  
 欠かさず取るとよいですね。

### 「住」

①湿度でジメジメして、暑いと空調も冷やし過ぎて不調になりやすいですね。ドラ  
 イで除湿をしながら冷やし過ぎに気をつけます。換気扇や扇風機で対流させての除  
 湿などでも効果的です。

その他代謝アップで梅雨の時期心がけたいのは、皮膚呼吸を妨げないための工夫

- ①皮膚や汗腺の詰まりを予防するこまめなシャワーや皮膚の清拭をしましょう。
- ②汗腺を開かせ、発汗をスムーズにするために、十分な入浴で深部の温め全身浴が  
 疲れる時は15分～20分の足湯・半身浴・手浴を定期的に取り入れて行きます。
- ③リンパケア毎日セルフケアを。

裏へ続く↓

## ♪ プラーナ活用法③

### プラチナダイヤモンドフォトンサーモ

光触媒と温熱によるコテ療法（小さなアイロンのような）です。凝りや筋肉の炎症などダメージ部に直接当てます。酸化還元があてたところに即効で出来るのが特徴です。凝りや痛みが深い癒し感の温熱によりほぐれていきます。リンパや経絡・ツボに沿ってケアします。風邪や打撲、捻挫など炎症があっても酸化還元作用でスムーズに症状が緩和していきます。風邪などでリンパケアが難しい時でも安心して施術をお受けいただけます。寝違えや腰痛、四十肩や疲労時などに人気があります。リフトアップ効果やスリミング効果もしっかりとついてくる魅力的かつ深い癒しのケアです。

## ♪ 今月のおすすめ商品

UVベースメイクタラソ (PA++) (30ml 3,675円 10ml 1,575円)

肌に優しいUVベースです。敏感な方にも安心、安全な素材です。つけ心地は肌の密封感がなく軽く、タラソ成分で肌しっとり引き締め、しっかりリフトアップ効果も楽しめます。時間とともに艶やかで綺麗な肌色が続きます。

## 🔍 旬の話題検証

### 《アンチエイジングオイル：食用油脂・脂肪酸・脂質》

最近では体に良い油、悪い油というカテゴリーでなく機能別の各種油脂の摂取が重要といわれています。オイルサプリメントなども注目です。油脂の役割や機能、特徴を知り、是非日々の美味しい食事の中で取り入れて健康維持増進・アンチエイジングを期待出来るそうですね。

分類		脂肪酸名	特徴・機能	多く含む食品・形状
飽和脂肪酸		パルミチン酸 ステアリン酸	摂り過ぎると肝臓でコレステロールを形成し悪玉コレステロールを増加させる	パーム油 動物性の脂肪・油脂 ター等(常温で固形)
不飽和脂肪酸	ω-9系脂肪酸 一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールは減らない。認知症・心臓病予防、骨粗鬆症予防	オリーブ油 菜種油 (マカダミアナッツ) (液体)
不飽和脂肪酸	ω-6系脂肪酸 多価不飽和脂肪酸	リノール酸 γリノレン酸	悪玉コレステロールを減らし、血栓の形成を防ぐ。とり過ぎると善玉コレステロールも減る。抗炎症作用・抗腫瘍作用等	サフラワー油・コーン油・ごま油・グレープシードオイル リリサ油・月見草油(松の実) (液体)
不飽和脂肪酸	ω-3系脂肪酸 多価不飽和脂肪酸	DHA(ドコサヘキサエン酸) EPA(エイコサペンタエン酸) αリノレン酸	中性脂肪を下げる・血液サラサラ・血圧を下げる、抗炎症効果・心臓病・認知症予防・免疫アップ	魚油(鱈・サーモン) サバ・鯉・鱈・スズキ マグロ) ※亜麻仁油(液体)

◎脂肪酸の摂取バランスは不飽和3：一価4：多価：3偏らすにとることが必要です。偏ると健康の弊害もあります。

※亜麻仁油(あまにゆ)【フラックスシードオイル】はリノール酸もαリノレン酸も非常に豊富に含みホルモンへの作用や抗酸化物質リグナンを高濃度に含むなどアンチエイジング効果の高いオイルです。一日摂取量は15mlで十分です。サロン近辺では西友地下の「フオムファス」さんでフレッシュな亜麻仁油が販売されています。生オリーブ油も種類が豊富です。紀伊国屋・三浦屋・立川伊勢丹でも手に入ります。

## ♪ プラーナがお世話になっているお店③

漢方専門薬局「春風堂」

酒井千里先生 ☎ 042-577-0022

国立の桜通りにある、漢方薬専門店です。体質改善～風邪や頭痛、腹痛など日常の対応まで即効性もあります。西洋医学や新薬では改善できない症状や、女性の方の体質改善をしたい方にオススメです。

証(しょう・体質)を丁寧な問診と豊富な経験できちんと診てくださいます。初診は要予約。

## ● 日常の健康知恵袋3 ●

### 手の指の切り傷の応急処置止血法

台所などで思わず起きる指の切り傷！慌てず素早く消毒用アルコールと燃料用アルコール(アルコールランプ用など)を1対1で紙コップなど使い捨て容器に入れてそのまま傷の指をつけます。傷の中の消毒とともにみるみる血液が傷を塞ぎ(血餅)止血します。深い傷の場合はその後外科へ受診します。2種のアルコールは薬局で手に入ります。常備しておく安心。

薬液に付けるのは痛そうですが、痛みは不思議にありません。

消毒がしっかりでき急速な止血効果でその後のケアがとても楽です。

## ♪ お知らせ

- \* 6月のカラーリング日は6月8日(土) 11時～17時です。
- \* 6月セルフケアレッスンは10日(月) 13時30分～
- \* 7月29日(月)・8月4日(日) プラーナDM・カレンダー・ポストカードでおなじみの「イラストレーターえんどうえみこのパステル画体験教室」を国立で開催します。詳細は別紙ご用意ございます！ご参加お待ちしております。