

空の高さと朝晩の少しひんやりとした空気はすっかり秋めいてきました。いささか木々や草花もほっとしたように、元気を取り戻してみえます。

24時間暑さとの戦いの厳しい夏を過ごした私たちの体は過労状態です。体を十分休息させながら少しずつ、秋の体を意識してシフトさせたい時期ですね。

日中は暑さが厳しく、夏の延長で過ごしがちです。秋の夜長、ゆったりとした入浴や秋野菜をたくさん使った温かい食事など、体を冷やすことから解放していきましょう。

休息・栄養・睡眠・保温そしてリンパケアなど基本を大切に、夏の疲れをしっかりと取り、秋を楽しみたいですね。

プラーナくにたち 深町 明子

# プラーナ にゅーすれたー

Vol.6  
2013.9.1

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)

キリトリ

キリトリ

2013年9月クーポンA

2013年9月クーポンB

2013年9月1日～9月30日  
施術のみ有効

2013年9月1日～9月30日  
施術のみ有効

200円OFF

300円OFF

キリトリ

## ♪健康コラム

### ☆What's Stress

#### ストレスについて学ぶ レッスン2「ストレスの特徴と性質」

日々、生きていることそのものがストレス反応であることや、些細な日々の出来事も嬉しいこともストレスは起きていることなど、ストレスの正体についてお伝えしました。

そして今回はこのストレスがどのようなことに影響され、また我々の心身にどう影響するのかをみてみたいと思います。

私達が受けるストレスの刺激は、脳の中核である視床下部や下垂体に受け取られます。これらは、皆さんが良く聞く自律神経（交感神経、副交感神経）・内分泌に反応します。自律神経は血圧や血管、筋肉、胃腸の働きバランス調整役で、下垂体は内分泌ホルモンのバランスや抵抗力、代謝の調整役です。体のストレスからの病気や脳のホルモンバランスから心状態に影響されます。

同じストレスを受けても、体に出る人、気持ちや心に反応が出る人、タイプは分かれます。またストレスは高い人も低すぎる人も問題になります。適切なストレスレベルを保つことが大切になります。

ストレスが適切な状態を「オプティマルストレス」といいます。気分がスッキリとし思考力や集中力、記憶力も増し、知覚（五感）や直感が冴え、物事を冷静に判断出来るという状態です。やる気があり自分の能力を最大限の発揮できる状態でエネルギーが体内で適切に働いているとも言えます。スポーツ選手や芸術家などここぞという時に適度な緊張をコントロールしている状態もオプティマルストレスと言えますね。

またストレス学の提唱者、ハンスセリエは「ストレスは人生のスパイス」といっています。ですからストレスのマネジメントが大切になります。同じストレスでも許容量、抵抗力はひとりにより異なります。許容量や抵抗力を高める＝ストレスに強くなるということなのです。

ストレスを高め過ぎ、許容量を狭める要因に行動パターンやライフスタイルがあります。次の2つをチェックしてみましょう。

#### 【行動パターン】

（タイプAとも言いストレスを高め循環器心臓血管系に負荷がかかる行動パターンでタイプBはこの反対のパターン）

- いったん始めたことはし上げないと気が済まない
- 約束には決して遅れない
- 競争心が強い
- 他人の話を予測して口をはさむことが多い
- いつも急いでいる
- 待っているのが苦手
- いつも全速力でことを進める
- 一度にいくつものことをこなすのが好きで次に何をするかいつも考えている
- 食べるのも歩くのもなんでも早い
- いつも仕事のことを考えたり、家に仕事を持ち帰る
- 自分にも他人に対しても不満を持ちがちである。
- 完璧なものを求め、できなかったことがあると、ショックが大きい。
- 何事にも几帳面である
- 常に何事にも責任を感じてしまう  
（該当が多いほどタイプA傾向があります）

#### 【健康習慣】 [ブレスローの7つの健康習慣+1項目の8項目]

（統計上、下記を実践している人はしていない人と比べると平均寿命が10歳長い）

- (1) 喫煙をしない
- (2) 定期的に運動をする
- (3) 飲酒は適量を守るか、しない
- (4) 1日7時間の睡眠をとる
- (5) 適正体重を維持する
- (6) 朝食を食べる
- (7) 間食をしない
- (8) コミュニケーションをとる人がいる  
（該当が少ないとストレスに弱い）

さて次号はストレスのマネジメントについて詳しく学びます。

裏へ続く↓

## ♪ プラーナ活用法⑥

### アンチエイジングフェイスコース

ヘッドスパをされた方は小顔、リフトアップなども体験いただけたとおもいますが、アンチエイジングコースでは、更にフェイスのリンパの流れと顎から首のリンパケアを丹念に流します。美白感、フェイスラインのスッキリさ、首のむくみや凝りの解消、目のスッキリ感、そして肌の弾力も回復し頭周りの軽さも実感出来ます。くいしばりや顎関節の張りがある方にもお勧めです。もちろん夏の日焼けしてしまった肌のフォローにも即行改善のケアです。

## ♪ 今月のおすすめ商品

### ヘアローション (50ml 5,250円 約1月分) 医薬部外品

夏の終わりは抜け毛が多くなりやすい時期です。体の疲労や消耗、紫外線など髪の影響は大きいものです。プロビタミン B 5 など発毛の生薬が地肌から健康に髪の元気の回復にも効果的です。

### 旬の話題検証《ノンシリコンシャンプー》

最近、コマーシャルや店頭で良く見るの「ノンシリコン」を謳うシャンプー。なぜ注目なのでしょう？

シリコンとはケイ石という鉱物の化合物（ケイ素と酸素の結合）シャンプーをはじめ化粧品（ファンデーションや口紅）にも使用されているものです。シャンプー剤では主にジメチコンなどという成分（シクロメチコン・ジメチコンなど30種類ほどある）で添加されています。

性質は鉱物性のオイルで髪や頭皮にどンドン着き溜まって厚くなり、そして結果次のような現象がおきます。外からの水分を弾き、毛髪の水分はどンドン外部に出てしまいます。やがて乾燥毛になりパサパサ感が出てきます。

- ・ドライヤーで髪を乾かすと乾きが早くなった。
- ・濡れると毛がすぐからむ。
- ・ツヤがあるのに毛先はパサついている。
- ・ヘアカラーが染まりにくく、色落ちが早い。
- ・パーマをかけたのに毛先がのびやすい。・頭皮がコーティングされたように光っている。などなど

またシリコンの影響として推測されるのは

- ・シリコンの皮膜により毛髪内部の水分が吸収ができない（撥水性ではなく親水性）
- ・シリコンは親水性なのでシリコン分子同士が密着する（毛先ほどシリコン皮膜の層が厚いので余計からむ）
- ・シリコンコーティングされていますので毛髪内部の水分が外部に出てしまいどンドン乾燥毛になって行く。
- ・パーマ剤やカラーリング剤の浸透も悪いため良い結果がでない。特にカラーの場合、毛髪内部での発色よりキューティクルの表面で発色が進みシャンプーの度に色が落ちている。
- ・髪の発毛を妨げ、うす毛・脱毛の原因になっている。
- ・頭皮にシリコンがコーティングされると毛根を覆うため、毛髪の発毛の障害になり脂漏性の脱毛と似た状態になる心配がある。

このようなシリコンの弊害は見えて来ましたが、シャンプーやヘアケア剤にはいわゆるコーティング剤が多数、シリコンより悪性のプラスチック系が入ったり、またコーティング剤は泡立ち成分である合成界面活性剤（通常20種類以上も入っている）がこれらを強力に結び付けさらに髪をコーティングし頭皮の毛穴をふさぐという事態も事実です。

髪の健康はそもそも毛穴や毛根が大切ですが10万と言われる毛穴から合成界面活性剤や、ジアミンなどケミカルそれもある有害な物質が多数日々入っているのです。シリコンだけが取りただされているのですが、そこだけを見てはいられない商品があふれています。

毎日使い続けるシャンプーやヘアカラー、パーマなどがどのような成分を含み、影響するのかを考えて商品選択をすることが一番大切なことではないでしょうか。

♪ プラーナが  
お世話になっているお店⑥  
フレンチレストラン

「ル・クリマ」さん  
(大学通りと桐朋学園通り交差点)  
<http://www.climat.jp/Index.html>  
TEL 042-580-0611

カウンターと小さなテーブル1つの  
気軽なフレンチのお店。  
オーナーシェフの矢吹さんが毎日仕  
入れるこだわり鮮魚でのメニューが  
おすすめ。シンプルで素材を生かした  
ソースや優しい味付けは体の芯から  
元気になります。  
いつもひとりひとりの気持ちにまっ  
すぐ応えてくださる矢吹さんの姿勢  
に、さらに癒される空間です。

## ♪ お知らせ

- セルフケアレッスンⅠ  
・9月16日(月) 13時半～  
・毎土曜日曜10時～完全予約制

- セルフケアレッスンⅡ  
随時御予約承ります。

- 9月のお休み 10日(火)  
よろしくお願ひいたします。

