



Beauty is From healthy everyday

美・応援特集

美しさは健やかな毎日から

体の調子を整えて美しくなる、インナービューティーという言葉が注目されています。一言でインナービューティーといってもアプローチは様々。アロマや運動、睡眠など、興味のあるコトを暮らしに取り入れて、体の中からキレイを目指しましょう。

美しく健やかにアロマで華やかな暮らしを

日々の暮らしのなかで「疲れやすい」「眠れない」などの身体の不調を感じたことはないだろうか。これらの原因は自律神経のバランスの乱れにあり、健康だけでなく美容にも影響するという。自律神経は、日中の活動する時に働く交感神経と、リラックスする時に働く副交感神経の2種類がある。ストレスがたまり交感神経が常に優位になり、不調につながる。

アロマには、ストレスで乱れた自律神経のバランスを整える効果があるという。「人は好きな香りをかぐと呼吸が深くなります。身体がリラックスするほかに、呼吸に必要な筋肉も鍛えられます。呼吸機能の改善が、健康や美しさにつながります」と角出さん。

角出さん自身もアロマセラピストとして、アロマの利点は、楽しみながら美しく、健康になれること。心地よい香りに包まれるだけで、効果を感じられます」と角出さん。



角出 紀実子さん

CIDESCO インターナショナルエステティシャン/英国IFA認定アロマセラピスト/日本アロマ環境協会認定アロマセラピスト/認定インストラクター Soin Creamセラピスト

専門学校でも講師として、アロマセラピストの育成に携わる。

http://soin-cream.on.coocan.jp/

美容に取り入れたい香り

□ グレープフルーツ

脂肪を燃焼させる「褐色脂肪細胞」を活性化させる働きがあるそう。「交感神経が優位になる日中に90分ほど芳香浴で取り入れたり、セルライトが気になる部分をオイルでマッサージするのも良いですよ」。

□ ゼラニウム

女性ホルモン・エストロゲンの分泌を促す効果が期待できる。「特にエストロゲンが減少する40代以降の女性や更年期障害に悩む方におすすめです」。

【Life】

暮らしに取り入れたい香り

レモン・グレープフルーツ・ペパーミント

寝起きや、眠って仕事や勉強に集中できない時に。「爽やかな香りは、集中力や記憶力を高める働きが期待できます」。

□ ラベンダー

やさしい香りで、鎮静作用があるのが特徴。「リラックス効果や安眠作用のあるラベンダーは、寝付けない時におすすめです」。

□ ティーツリー・ユーカリ

殺菌・抗ウイルス作用などがあるそう。「無水エタノール・水と混ぜてマスクスプレーとして使うほか、手指の除菌にも便利です」。

肩こり・冷え性・目の疲れ  
バリ式ヘッドスパで全身リラックス

ハーブや果実・植物から作られた贅沢クリームを使ってマッサージする北摂では珍しいヘッドスパ専門店。鈴木さんの手技は「セラピック」といい、本場バリでは医療の一環としても取り入れられている本格派。頭皮や首をほぐすことで血流やリンパの巡りがよくなり全身デトックス。髪に栄養を与えてくれるのはもちろん、目の疲れや肩こりも改善され手足の先までポカポカ温まる。自律神経が整えられて免疫力UP!顔の輪郭がきゅっと引き締まりお肌のトーンアップ効果も。仕事終わりに立ち寄ればあとは寝るだけでOK!



デトックス DETOX

バリ政府認定クリームスパ資格取得の鈴木さん。ヘッドスパ講師として全国・海外2,000軒をプロデュース。



HPはこちらから↓



9種類の精油から気分に合わせてアロマを調香。リラックス効果を高めてくれる

ヘッドスパ専門店 PUTICA (プティカ)

箕面市白島1-7-25 チアミナビル201号 / 10時~21時、木金15時~22時 不定休 P1台有  
070-8958-3580  
Instagram: @putica.headspa



脳脊髄液をスムーズに流し  
自律神経を整え健康で輝く毎日

「眠りが浅い」「疲れが取れない」などの悩みを抱えている方に。同店はルセイアツ®という施術で、脳脊髄液をスムーズに流すことで、身体を整えてくれるリラクゼーション&ビューティーサロン。不眠・疲れ・自律神経の乱れなどの症状の根本的な解決を目指し、内側から改善・細胞から健康美を取り戻していく。アトピーや肌の不調の改善にも効果があるそう。完全予約制のプライベートサロンなので、感染リスクが気になる方にも安心。



睡眠 SLEEP

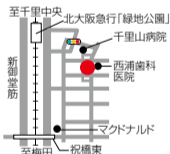
「頭蓋リフレクソロジー®」で用いる反射区を優しい圧で刺激し脳脊髄液を整えていく。



オーナー佐藤さん自身がアトピーや敏感肌に悩んだ経験が、内側から根本改善へと導いてくれる。

Shukuru ~シュクル~

豊中市東寺内町5-11  
スペース緑地公園1B  
緑地公園駅徒歩7分  
070-8902-1330  
(施術中で電話にできない場合、翌日までに折り返します)  
シュクル ルセイアツ で検索



「コロナ禍で体型が崩れた」  
「運動していない」そんな方へ

今年6月で5周年を迎えたパーソナルジムでは老舗の同店。完全個室マンツーマンのパーソナルトレーニングと3食キッチリ食べる食事指導で的確に理想の身体へ導いてくれる。「運動が苦手、一人では続かない、ジムで何をしたらいいかわからない……」などの初心者の方、特に大歓迎です!とは代表の浅田トレーナー。アットホームな雰囲気の中、30~60代の女性が多く通っており、無理なく自分のペースでダイエットに取り組んでいる。まずは体験へ!



運動 EXERCISE



経験豊富な男女のトレーナーが数名在籍。個々のペースで無理せず、継続可能なトレーニングが特徴。完全個室で安心。窓多数ありて換気もばっちり!

GOSIN (ゴシン)

摂津市千里丘1-11-5 2-style2F 号 / 10時~21時 日曜定休・祝不定休 完全予約制  
06-6170-7936  
http://gosin.net



50代でも体内年齢37歳  
女性専用初めての方でも安心

15分で腹筋4,000回相当の効果という医療用EMSが受けられる同ジム。座っているだけでインナーマッスルが鍛えられその場でウエスト-1.7cmダウンした人も。お腹・太もも・ヒップと女性の気になる部分が鍛えられるスペシャルマシンを完備。女性専用ジムのため筋トレ初心者も多く、スタッフが丁寧にトレーニング方法を指導してくれるから運動が苦手な人も安心だ。秋こそダイエットのチャンス!



運動 EXERCISE

医療用で即効性が高いEMS。マシンと併用することで相乗効果大!お腹、ヒップ、太もも、二の腕など気になる部分をボディメイクできる。



詳しくはHPへ



ダイエットプログラム体験者(50代)体重:-6.7kg 口、体脂肪:-8.6%、体内年齢:-12歳

女性専用スポーツジム Astage

(エースステージ)  
豊中市東豊中町5-30-28-3F 号 / 24時間 (受付/月~金9時~21時、土9時~18時) 提携Pあり  
06-6210-6656



特典 「シティライフを見た」で体験トレーニング料金 5,000円→3,980円 (11月末まで・要予約・新規の方)