

～大切なあなたとご家族の健康のための情報誌～



特集

★乾燥に対するお肌の冬支度！

▼そろそろ乾燥が気になりだす季節になりましたね。今やっておきたい!! お肌の冬支度。これができていないと、お肌のダメージが冬にピークとなってしまいます。加湿器の点検やお肌に直接触れる衣類等の支度をしておきましょう。この時期お肌に気になるのは?? 例えば、化粧のノリやシミしわ。顔や体が乾燥してカサカサしている事ではないですか?

その原因は、お肌の水分不足や、角質の肥厚、夏の日晒け等です。お肌がひどく乾燥してしまうと、いつもの化粧水・ボディクリームがしみて、ピリピリと痛む事も(涙)。そんな時はすぐに使用をやめ水で洗い流し、低刺激やノンアレルギーの物に変えてみるとういすね。また、静電気が起きやすいシルクや化繊、ナイロン素材は、水分を奪ってしまうので乾燥肌の人にはコットン100%がオススメです。とは言え、一番大切なのは、規則正しい生活です。お肌は睡眠中に作られるもの **睡眠=良肌** です!! 食事面では鉄分を意識し(貧血になるとお肌が乾燥しやすくなるそうです...), バランスのよい食事を心がけ、自分に合ったお肌の冬支度をしてみましょう♪

お客様の声

今回は美人三姉妹のうちお二人の登場です! 寄稿していただいたのですが、ホメ過ぎ!(汗) 読むと体中がムズムズしそうです...以下原文のまま



大学生の妹さんとTAさん(中央)

オバマ整体鍼灸院にはじめて訪れたのは中学生のときでした。両親に連れられての訪問だったのですが、今では姉妹も加わって一家全員オバマファンです。それ以来ずーっとお世話になっています。家族だけに留まらずいろんな知り合いにもお勧めしていたら、高校時代の担任の先生もいつの間にかオバマファンになっていました。どんどんオバマの輪が広がっています(笑)

私は、大学入学とともに地元に離れてしまったために年に数えるくらいの通院になってしまったのですが、それでも帰省したときには必ず身体を診てもらっています。県外でも整体を受けたい!と、色々なところに通ってはみたものの、やっぱりオバマさんが一番私には合っています。何が違うのでしょうか。絶妙な力加減? アロマ? 院長先生の人柄? とにかく、「ココが一番!」なんです。そんなわけで、先生! 今後もお世話になります。T、A

オバマ整体鍼灸院
鹿児島市下伊敷1-26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 第2、第4 日曜日

こんにちは~! 皆さまお元気ですか?

異常に暑かった夏を吹き飛ばすかのように2020年東京オリンピック開催が決定! 嬉しいですね! 7年後、皆で元気に東京五輪見ましょうね!



貯筋に励み中!

プチ情報

今年町内会の区長を仰せつかり敬老会のお手伝いをしました。どうせするなら盛り上げたいと余興で15年位通っている体操教室で習った「涙そうそう」を踊りました。踊るにあたって「人生の大先輩方の前であり変な踊りも見せられないなあ」と少しあせり? 大いにあせり? 練習をしました。踊りという体操教室なので動きに体操的要素があり、とっても筋肉と脳に良い事に練習しながら気づきました...脳的には振付を覚えたり「今のは音楽と身体がちよつとずれたなあ」と脳が考えます。筋肉的には体を動かす事によって、筋肉維持、増加が期待できます。今話題のロコモティブシンドローム=ロコモ(骨・関節・筋肉など体を支えたり動かしたりする運動器の機能が低下し、要介護や寝たきりになる危険が高い状態。)厚生労働省もロコモ予防に運動の実践を呼びかけています。筋肉は普通の生活をしているだけで1年間に1%ずつ減るといわれています。10年で10%大きいと思いませんか? 筋肉を減らさないように身体を動かして筋肉をふやす貯筋(チョコキン)をしましょう。お金の貯金は使えば使うほど減りますが、筋肉の貯筋は使えば使うほど増えていきます。皆さん貯金! じゃなかった貯筋に励みましょう! ガンバろう あれ? ~何の話だった? そうだ! 敬老会の余興で「涙そうそう」を踊った話でした。チャン! チャン!



オバマ ニュース

休院のお知らせ
研修旅行のため
9月28日(土)29日(日)



編集後記

スタッフ全員ラーメン大好き人間です!! 整体に来られた方に聞いた天文館セピア通りにあるえび塩ラーメン(780円)を食べに行きました! 780円が高いのか? あのスープからして安いのか? “ぶりぶりえびワンタン”が入り海老のダシがきいて美味しかったです。塩味あっさり系女性にはうける味かも!? サイドメニューもかなり充実している! (決してお店の回し者ではありません...)

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!
出会いに♡感謝します!

ホームページも見てネ!!

オバマ整体鍼灸院

で

検索

