

温活第2弾 【キャンペーン期間】
11/18~12/30

じんわり ホットケア

【MENU】

ハンドマッサージ&お灸
+
ホットアイマスク
+
ヘッドマッサージ



所要時間
30分

¥3,240

(キャンペーン初診・再診料 ¥540込)

2回目以降、
既存の患者様

¥2,700

ほっとけない冷えや疲れにホットケア

Staff room

秋は行楽シーズン！今回のテーマは、

また行きたい！

スタッフおすすめ

観光地

★ 石岡 俊祐

なかなか一つに絞りにくいですが、ケアンズ(豪)のグレートバリアリーフでのダイビングは衝撃的でした。大袈裟でなくまさにディズニーの「アンダー・ザ・シー」の世界で本当にアリエルがいるのでは？と思うくらいでした(笑)

地球には空と陸と海の三つの世界があるんだと…と実感しましたよ。

★ 向後 ひとみ

また行きたいと思うのは【屋久島】です。ほのぼのとした素朴な雰囲気がとても心地良かったことを今でも覚えています。また屋久杉の森の中をトレッキングしたいですね~♪

★ 塩原 祐太

2年前に行った【台湾】です。初めての海外旅行でしたが、日本語でも全く問題なく満喫できました。出来立ての小籠包で火傷をしてしまったのがいい思い出です(笑)

★ 内堀 真樹

もう一度行きたいのは【鳥取砂丘】です。広大な砂丘と目の前に広がる日本海から受ける不思議なパワーに吸い込まれそうになった思い出があります。

女性に朗報！【あずきのチカラ】

あずきと言えば、お赤飯やあんこでお馴染みの食材ですが、小さな粒には女性に嬉しい成分がたくさん含まれています。

・ホルモンを整える 「イソフラボン」

イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをします。あずきに含まれるイソフラボンは、他の食材に比べて働きが優れるため、ホルモンバランスを整えるには最適な食材です。

・むくみを解消 「カリウム」

あずきには水分代謝が良くなるカリウムが多く含まれてるため、むくみが出やすい方は定期的に摂取すると良いでしょう。

・ストレス解消 「マグネシウム」

あずきに含まれるマグネシウムは、興奮状態を抑え、精神を安定させる効果があります。

あずきは水分代謝改善のため、漢方薬としても使われる食材です。これから年末年始、宴会シーズンですから、デトックスとしてあずきを食べるのもオススメです。

また今回の【温活キャンペーン】では、あずきを使ったアイマスクを使用します。あずきには優れた保湿性もあるので、心地よい刺激で目元を温めます。あずきの力で心と身体をリフレッシュしましょう♪

~知っ得！ツボ知識~

【風邪】にはこのツボ

【合谷（ごうこく）】

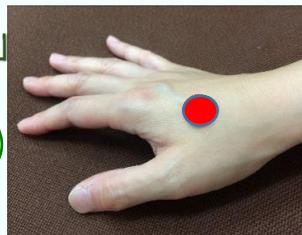
効能：頭痛・発熱・喉の痛み

位置：手の甲で、親指と人差し指の間の骨の付け根

押し方：骨の際で「ツン」と感じる場所をねらう

「東洋医学の豆知識」

全身の熱を冷ます
「清熱（せいねつ）」の
作用があります。



~編集後記~

先月、プロ野球のドラフト会議が開かれ、京都大学から初めてのプロ野球選手（田中投手）が誕生しました。まさに文武両道、尊敬します！今後の活躍に注目したいです。 塩原 祐太

