

Lapis

～キレイになれる可能性
を体感しませんか～

2020年3月

美容室

本質美サロン【バイオプログラミング&ピュアミング】

Lapis通信

びょうしつラピスつうしん

発行：美容室 Lapis -ラピス-
〒950-2064 新潟市西区寺尾西3-12-3 TEL 025-260-0966

『このニュースレターは当店の大切なお客様だけにお送りしている新聞です』

わたしの独り言

● こんにちは！
いつも、ありがとうございます♥
世間で、お騒がせなコロナウイルスですが、
負けずに、対処していきましょう！

● 大事なこと！
自分の免疫力を上げる！
そのために、良いとされていることを実践
していきましょう。
まずは「スプラウト」が良いらしい。消化器
系の免疫力を上げてくれます。消化器
まだ知られていないのでスーパーにたく
さんありました。
番茶に「塩」を入れて飲む。番茶は日本特有
のもので、体に良いそうです。

● 大事なこと②
第一に「十分な睡眠」と「食事」
そして、「習慣にしないで」はならないのは、
「手洗い」と「うがい」です。
コロナウイルスに関しては、説明されてき
ています。落ち着いて行動しましょう。

● ラピスでは安全対策してます！
日本一の「空気清浄機」を2台にしました。
一台だけの時も、インフルエンザとは無縁
でした！
2台あると最強です。空気感が違います。



山際



【ぽっこりお腹に効く！「ズボラ腹筋」】

冬のゴロゴロ生活で、お腹がぽっこり…なかなか体重が戻らないという方もいるのではないのでしょうか。きついイメージのある腹筋ですが、寝ながら楽にできる「ズボラ腹筋」のご紹介です。負担が軽く、テレビを見ながら行なえるので、本格的なトレーニングをせずに、ぽっこりお腹を改善したい人に向いています。

- ①ソファやマットの上に仰向けの状態になり、頭の下には枕やクッションを入れます。膝は90度の角度に立ててください。
- ②基本姿勢ができたところで、上体を起こしていきます。この時、通常の腹筋のように両ひざ近くまで上体を起こすのではなく、上体を軽く起こす(20度くらいの傾斜)のがポイントです。

頭の下に枕やクッションを置くことで、頭を浮かしやすく、簡単に効率良く腹直筋を鍛えることができます。最初は10回くらいからはじめてみてください。毎日のエクササイズで、ぽっこりお腹を改善していきましょう。



美容情報

冬の乾燥肌は体の内側からケア

冬の季節のカサつきや肌荒れは、食事内容や生活習慣の見直しで改善できます。どのような点に注意したら良いのかをまとめてみました。

●スキんケアのための食事

お肌のためには、ビタミンCを多く摂りましょう。プラスして、皮膚を作るタンパク質の摂取と、お肌のバリア機能を高めるβカロテン、メラニンの生成を抑制する海藻などに含まれるフコキサンチンなどを取り入れた食事をしてください。たっぷり水分を摂ることもスキんケアには重要です。

●スキんケアのための生活習慣

十分な睡眠をとることはもちろん、適度な運動も大切です。運動により、血流が促進され新陳代謝もアップするので、お肌のターンオーバーが活発になります。少しづつで良いので、生活の中に運動を取り入れるようにしていきましょう。



入浴のすすめ

お風呂に入るだけで、有酸素運動をした時と同じ効果になる入浴方法があります。まず、準備運動やストレッチで体を温め、40〜42℃の比較的熱めのお湯につかります。10分つかって5分休憩を3セット行なってください。間隔と、お風呂に出たり入ったりを繰り返すのがポイントです。



編集後記

●コロナウイルスが怖いものと、私たちの心に植え付けられています。ただの風邪のウイルスという人もいます。自粛ムードになっていますが、全く関係なく活動している人もいます。落ち着いて分析していくと見えてくるそうです。一番免疫力が上がるのは、なんだと思いますか？それは、笑うこと！です。明るく前向きな気持ちで、コロナをぶっ飛ばしましょう！



山際

BEAUTY GOODS



美容用品情報コーナー

●育毛剤はもういらない??
 ●頭皮のケアは、お肌のケアと同じです。
 ●頭皮を柔らかくしてあげると、抜け毛などのダメージが軽減されます。
 ●ハリ、コシが欲しい髪は、頭皮をケアすることで、髪が伸びやすくなります。
 ●頭皮のケアは、お肌のケアと同じです。
 ●頭皮を柔らかくしてあげると、抜け毛などのダメージが軽減されます。
 ●ハリ、コシが欲しい髪は、頭皮をケアすることで、髪が伸びやすくなります。



3月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
①	②	3	4	5	6	7
⑧	9	10	11	12	13	14
⑮	⑮	17	18	19	20	21
⑳	23	24	25	26	27	28
㉑	30	31				

※3月の定休日は○、研修会は●です。

4月 お店のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
⑤	⑥	7	8	9	10	11
⑫	13	14	15	16	17	18
⑮	⑳	21	22	23	24	25
㉑	27	28	29	30		

※4月の定休日は○、研修会は●です。