

# 血流改善でココロもカラダも健康に



井上 明也 (いのうえあきや)

- ・柔道整復師
- ・株式会社 桜幸堂
- ・あいのき鍼灸整骨院・整体院 院長
- ・トレーナー事業部 部長
- ・滋賀県サッカー協会トレーナー部所属
- ・メディカルトレーナー



皆さんは、「健康とは」と問われた場合、どのようなことをイメージされますか？今や、インターネットで調べれば定義は記載されており、たくさんの情報が出てきます。今回は、毎日休むことなく流れ続けている『血流』の改善についてお話をさせていただきます。

健康な身体とは、良質な血液が良好に流れている状態と考えられます。体内に張り巡らされている血管の全長は、体の大きさからは想像できませんが、毛細血管などを全て繋げると地球を二周半する長さにもなります。その血管には血液が流れており、骨と筋肉を除けば実に身体の80%以上が血管であると言えます。

血液が体内を巡っていることはもちろん、酸素や栄養分を身体のみずみずみで行き渡らせる「運び屋」である一方、体内の二酸化炭素や老廃物を肝臓や腎臓に持ってくる「回収屋」でもあることが明らかになっています。この血液の流れが悪いと、身体に不調が出やすくなったり、疲れやすくなったりと様々な症状が出てきます。



近年ではデスクワーク、リモートワークが増えた影響もあり、運動不足や猫背、スマホ首などの不良姿勢が見受けられます。これらは、血の巡りが悪くなる原因になります。血液の流れが悪くなることにより、ストレスが溜まりイライラしやすくなったり、肩こりや神経痛、肌荒れなどの症状が出始めたり、悪化すると生活習慣病も引き起こしかねません。

実は近年、子どもの冷え性が増加傾向にあります。手足が冷たいだけでなく、外で遊びながら室内でゲームなどをすることが多い、寝起き・寝つきが悪い、平熱が36度以下である、アレルギーがあるなど、心当たりのある方は冷え性の可能性があります。血流が悪いことにより、わたしたちの生活の質を下げしてしまうため、血流改善に取り組み、健康な身体にしていくことが必要だと考えます。



では、血の巡りを良くするためには、どうすれば良いのでしょうか？日常で簡単にできるもの一つとして、まずは深呼吸があります。意識しない限り深呼吸はなかなかしないものですが、特に緊張状態や不安な気持ちの時は呼吸が浅くなります。酸素を十分に体内へ取り入れることがリラックスに繋がり、血の巡りを良くして、免疫力の向上にも繋がるというわけです。

また、ストレッチ体操などで身体を動かすこともおすすめです。息を止めず、呼吸をしながらゆっくりと筋肉を伸張させることがポイントです。筋肉を動かすことによって血液を毛細血管のみずみずみまで循環させることが、血流改善に繋がります。今一度血流改善に着目いただき、深呼吸やストレッチ体操を取り入れてみてはいかがでしょうか？



外は暑いけれど室内は寒いバンコクでの冷え性や肩こり、腰痛などのお悩みは、系列院「だるまクリニック」にご相談下さい！

Professional's FACE

## > 食品 > クリニック

**ヤマモリの新商品**

タイの自社工場が生産し、フレッシュな状態で日本の味をお届けしているヤマモリ。今回は、おうちに常備したい人気商品をご紹介します。

**イチゴン つゆ (500ml)**

焼津産のかつお節を使用し、だしをしっかりと効かせた3倍濃縮のつゆ。様々なお料理にご活用下さい★

**ボイスのプチレポ**

早見表の割合でお水と合わせて薬チン♪暑くて食欲のない日は、ざるそばやそうめん、冷やし中華に♡

つゆ (3倍濃縮) 早見表<つゆ:水>

ざるそば・素麺・冷麦	【1:2】
かけそば・うどん	【1:5】
丼・きんぴらごぼう	【1:2】
鍋・おでん	【1:10】
天ぷら	【1:3】
肉じゃが	【1:4】

**イチゴン 白だし (500ml)**

淡口しょうゆに自家抽出した焼津産かつお節を合わせて、風味とうま味を濃縮した白だし。素材の色を活かしたいお料理に最適！

**ボイスのプチレポ**

かつおがフワッと香る白だしは、1本あるととっても便利♡忙しいママの味方です！

Japan @ quality **yamamori** いい味! ヤマモリ

Japanese foods By Yamamori で検索!

☎02-652-0561 <http://www.yamamoritrading.com/>

17th (p) Fl., Maneeeya Center Bldg., 518/5 Ploenchit Road, Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330

**タイマッサージや整体に悩んだ腰の痛みが良くならなかった方へ**

✓ 朝起き上がるとき、前かがみをする時痛みが出る  
 ✓ 少し歩くとお尻から足にかけて痛みが出る  
 ✓ 痛みが強くなるので外出や運動を我慢している  
 ✓ 痛みが出て2ヶ月以上たつと痛みが変わらない  
 ✓ 整体やタイマッサージに通ったが期待するような改善が得られなかった

1つでも当てはまるあなたに**特別な提案**があります

**通常1,400パーツの腰痛治療が 特別価格300パーツ (初回の方のみ)**

**7月31日まで 先着5名様限定**

**DARUMA CLINIC**

「ほねつきクリニック」から名前が変わりました!

ご予約はLINEで!

場所 RQ49 モール3階、スクンビット 49 (サミティヴェート病院の隣) ※近日常転予定

時間 月~土 9:00~20:00 (最終受付 19:30)  
日 9:00~17:00 (最終受付 16:30) 木曜定休

☎095-961-3581 (日本語)

DARUMA CLINIC だるまクリニック

# タイにいる今だからできる♪ デザインカラーのススメ



hiromi

hair & café YAMS スタ일리スト



皆さま、こんにちは! hair & café YAMSです。ソングランはいかがお過ごしでしたでしょうか? 久しぶりの水かけ祭りも開催されバンコクにも活気が戻りつつあり嬉しい限りです。さて、日頃のお客様との会話の中で、デザインカラーのご相談を受ける事がよくあります。日本の職場では派手過ぎるのでダメ!他の人の目が気になる... やってみたいけれど、なかなかチャレンジ出来なかった! などのお声が多いです! でも、ここはタイのバンコク! 期間限定でトレンドデザインが入った髪型にトライしてみませんか? 今回は、デザインカラーの種類についてお話をさせて頂こうと思います♡

## デザインカラーとは?

デザインカラーとは、複数のカラーやトーンを使い、部分的にブリーチとカラーリングをし、髪をデザインすること! デザインカラーには、色々な種類があります★ 簡単にですが、一部ご紹介! ♪

### インナーカラー

髪の内側に入れるカラー! 人気なのは、耳周り! 部分的に染める事により、髪をかき上げたり、耳にかけた時にチラッと見える、イヤリングカラーが人気! ♪

### ハイライト

線状に入れる事により、立体感のある動きが出ます! 白髪を目立たせないためにも使えます! ♪

### バレイヤージュ

欧米人って、毛先に行けば行くほど明るくなっているイメージがありますよね! 細かいハイライトから始まり、毛先に行けば行くほど明るく仕上げ、立体感と透明感を出すのが今のトレンドデザイン★

### フェイスフレーミングカラー

顔周りを囲うように部分的に染める事により、個性的に!! 尖ったデザインで、特にアーティストさん等に人気です! ♪



日本人特有の絶壁をくびれカットとインナーカラーワンポイントで理想のバランスに♡

バレイヤージュをベースに、表面にはハイライトをプラス! 外はね肩レングスは乾かしただけで毎日簡単に動きが出せます! ♪

フェイスフレーミングカラーとインナーカラーの合わせ技でオシャレ度抜群♡

もちろん、1種類ではなくデザインの組み合わせも可能です! ♪ ご紹介したデザインは、全頭ブリーチではなく部分ブリーチなので、髪の傷みも最小限! ♪ 海外にいる限られた期間! 常夏のバンコクで! ぜひ、チャレンジしてみたかった自分だけのデザインカラーでイメージチェンジをし、タイ生活をもっと楽しんでみませんか?

## 初回特別プロモーション

初めてYAMSにご来店のお客様は、「FACEを見た!」「インスタを見た!」で以下の2大特典どちらもプレゼント★

- ☑ B1,000以上のメニューのご利用で **10%OFF**
- ☑ ヘッドスパ or トリートメント (通常B600) を **無料サービス**

この機会にぜひご利用下さい! ♪



もっと知りたい! やってみたい! という方は、YAMSのInstagramをチェック&フォローしてみてください! ♪

最新ヘアスタイルを日々更新中! ♪

お問い合わせはお気軽にLINEで!



Professional's FACE



hair & café YAMS

hair & café YAMS

目指したのは、親子で通えるカフェのような空間。託児 & キッズスペースと授乳室完備でベビーシッターも常駐なので、お子様と一緒に安心のサロンです♡

- ☒ スクンビットソイ 49・プライムマンション 2階
- ※ボイスホビークラブの斜め前
- ☒ プロンボン・トンロー
- ☒ 02-163-4973
- ☒ 9:00~18:00
- (休水曜日・第2&第4木曜日)