

キレイをプラス!
お手軽ホームエステ
2018.3

春はリラックスして美肌作り♪

春のお肌トラブルは、気温や生活環境の変化による自律神経のバランスの乱れ、ストレスが原因になっていることがあります。リラックスして美肌作りをしましょう。



体をしっかり温めよう

自律神経が乱れたり、ストレスを感じたりすると、交感神経が優位になって血行が悪くなります。冷えが生じるだけでなく、肌荒れの原因にもなるため、バスタイムはシャワーではなく浴槽に浸かってしっかりと体を温めましょう。

呼吸法もおすすめ

もっとも簡単な呼吸法は「深呼吸」です。自律神経のバランスが整って、気持ちが落ち着きます。眠る前に深呼吸をしてリラックスすると良質の睡眠を取ることができ美肌作りにはピッタリです。酸素が細胞に行き渡るので、お肌の再生や修復にもつながります。呼吸法は、美肌作りだけでなくダイエット効果も期待できますよ。

今日からスタート
楽チンストレッチ
2018.3

肩甲骨を動かして肩こりを解消

現代人は、PC作業や家事などで肩甲骨が胸側の筋肉に引っ張られて、開いたままの状態で凝り固まってしまっている人が多いようです。肩甲骨が開いてしまうと、猫背になったり、血行不良で筋肉が緊張状態になり、肩こりになります。また、姿勢の悪化でバストの位置が下がったり、お腹ポッコリなど、全身のたるみにもつながります。

血行不良を改善するために、まずは肩甲骨周辺を温めましょう！入浴時は、数分だけでも肩までしっかり湯船につかって、腕を上げたり回したりなど、温めることを意識してください。背中中央、肩甲骨の間にカイロを貼っておくのも効果があります。できれば、体を温めてから両腕を胸の高さに上げ、肘を直角に曲げます(力こぶをつくるような形)。そのまま胸を開くよう、背中側で肩甲骨を寄せるように動かします。その状態で5秒キープ。これを10回繰り返しましょう。



かこぶをつくるような形で肩甲骨を寄せるように動かしましょう

GRACE 営業カレンダー

2018.3

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

研修などで不定期にお休みがあります
時間外のご予約についてはご相談ください

オンナだけの 井戸端会議

お付き合いしている2人の次のステップは、やはり「結婚」です。結婚後の生活がうまくいくように、「結婚までにクリアしておきたい2人の関係」を確認しておきましょう。



同じ部屋にいても過干渉しない

同じ部屋にいても、1人はテレビ、もう1人は読書など、自分のやりたいことができたり、居心地が良いと感じられることがベストです。相手の行動にイラついたり、逆にあなたのことをいつも相手が邪魔してくるようだと、ケンカが絶えない家庭になってしまうかも。

見返りを期待しない

「私がこれだけやってるのだから、何かお返しがあるはずだ」と、常に相手に見返りを期待すると、見返りが無い場合は相手への不満になってしまいます。

相手の行動にいちいち嫉妬しない

異性の友人と連絡をしたり、飲み会に異性が参加したり…仕事やプライベートにおいて、誰にでもあることです。その度に相手に嫉妬していると、円満な関係も崩れてしまいます。相手を信用しているなら、嫉妬はほどほどに。

一緒に寝る時の問題を解決

睡眠は、人生の3分の1を占める重要な時間。イビキや寝相など、相手の快眠を妨げるような寝方は、不仲の原因になるかも。