

カラダのケア、怠けていませんか？



おのづから、いつ楽しむの？ 今でしょ！！

BZN vol.9 2013 -BHOO ZWOO NEWS-

発行: BHOO ZWOO home 〒940-0865 長岡市四郎丸町字沖田242-1 アクロスプラザ長岡内 TEL: 0258-38-6366

小顔の秘訣って、実は「頭皮改善」なんです

■ 頭と顔の皮膚はつながっています。フェイスラインに比べて頭皮ケアはおざなりになりがちです。最近年齢より老けて見られたり、なんだか疲れて見られたりする方は、ぜひ**ヘッドスパ**で**アンチエイジング**を体験してみてください。

実は20代後半から始まるアンチエイジング。その**メカニズム**は、年齢以上に見える「**ふけ顔**」解消です！

■ 意外と知られていませんが、ヘッドスパは頭だけではなく顔（特にお肌）にも効果があります。顔の筋肉は頭皮の筋肉とつながっていて、頭皮の筋肉が固まってしまうと、そのせいで顔の筋肉を支えることができなくなり、顔の筋肉が重力に負け垂れ下がってしまいます。

また、加齢とともに引っ張り上げるキープ力がどんどん弱まってしまいますので、何もしなければフェイスラインが下がってしまうのは当然のことなのです。

疲労で頭皮の筋力が弾力を失えば、キープ力が弱まり、下がり

肌となり、シワを作り、ほうれい線を深めてしまいます。

ぜひ、メカニズムを理解していただき**ブーズーホーム**で**頭皮改善**してみてください！

■ 次回は「**肩こりのメカニズムは老廃物の排出**」をお送りします！ お楽しみに！

引き締まった顔

顔全体の筋肉が引き締まると、口元がキュッと上がった魅力的な小顔に！頬や顎のたるみもスッキリ。口呼吸やいびきの原因にもなる口呼吸も鼻呼吸になり改善されます。

たるんだ顔

顔の脂肪をサスペンダーのようにつり上げている「表情筋」が衰えると、脂肪がだらんと垂れ下がり、二重瞼になったり、口角が下がってしまったり、口元にしぼりがなくなってしまう、大鼻や顎のたるみ、シワの原因に。



表情筋を鍛えてスッキリ小顔に

顎舌骨筋
顎から唇のラインが緩んできます。

口輪筋
口元をほぐし、表情全体がゆるみます。

頬骨筋
頬から、唇のラインがたるみます。

頬筋
目のラインがゆるみ、唇に、鼻の横の溝が深くなります。

BEAUTY ADVICE 美しい姿勢をつくる

どんなにオシャレをしても、姿勢が美しくないと、全て台無しですよ。ここでは、そんな美しい姿勢についてお話ししましょう。

●美しい姿勢とは？

美しい姿勢には、次のようなものがあります。思い当たるものがあれば要注意ですよ！

- ①体が反り過ぎている
- ②猫背になっている
- ③ガニマタになっている
- ④重心が片方の足だけにかかっている

●美しい姿勢は壁を使うとわかります

首とアゴを引き気味にして、壁に後頭部・肩・ヒップ・ふくらはぎ・かかとをつけて立ちます。その時、背中と壁の間に手が入る隙間ができたら、それが理想的な姿勢です。歪んだ身体に、正しい姿勢を覚えさせることはとても大変ですが、美しい姿勢が身につくと、ポテラインが変わり、印象もガラリと変わりますよ！



HOROSCOPE

10月1日(火)~31日(木)

1月生まれ 大風呂敷を広げ過ぎないで。謙虚なくらいで大丈夫。

2月生まれ 何事にも自信を持ってチャレンジ。いい結果に遊ぶ。

3月生まれ ちょっと一休み。ゆっくりと心休める事に専念して。

4月生まれ 秋の行楽は、土に触れ合うような陶芸や農作業が吉。

5月生まれ 人見知りや、損。無理をしない程度に慣れ親しんで。

6月生まれ 秋の味覚を堪能。物産市など産地直送の味に触れて。

7月生まれ 休日は、ちょっと遠くまで足を延ばしてハイキング。

8月生まれ 気になる体力アップにヨガやストレッチが良さそう。

9月生まれ 衣替えと一緒に、お部屋の模様替えをしてスッキリ。

10月生まれ しとやかさや穏やかさなど女性的要素が求められる時。

11月生まれ 無理なく長く続けられるような運動をやってみて。

12月生まれ 穏やかな天気の日には、家族で山登りに出掛けてみて。

スタッフ日記

ハイブ長岡で開催された まるごと住みいるフェスタ2013 に参加してきました!

9月22日(日)、営業をお休みさせて頂き、ハイブ長岡で開催された「まるごと住みいるフェスタ2013」に参加してきました!

スタッフ全員でお揃いのオリジナルTシャツを作って、キッズカットや前髪カットなど、たくさんのお客様にお越しいただきました! ステージでのヘアショーも大好評で、楽しい・貴重な経験をさせていただきました。連休中の日曜日のお休み、ありがとうございました!



徹子ちゃんの部屋



tooru's hair

今回は、冷え性の僕が、体を冷やしている**[6つの原因]**をご紹介します。

① 筋力不足(特に下半身)

[対策]人間の筋力の70%は腰より下に存在。→スクワット 5×10回を5セット

② 夏型の暮らしを1年中する(冷房の悪影響)

[対策]アイスクリーム・ビール・マネージャー 佐藤 徹

③ ストレスで血行を悪くしている

[注意]ストレスがかかると、緊張ホルモンであるアドレナリンやノルアドレナリンの分泌が高まり、血管が収縮して血行が悪くなるので、注意が必要。

④ 入浴法が悪い [対策]湯舟にシッカリ浸かる。(半身浴)

⑤ 食べ物、食べ方

[注意]1.食べ過ぎ 2.体が冷えやすい食べ物 3.塩分不足

⑥ 薬の飲み過ぎ

[注意]処方された薬の飲み過ぎやサプリメントの摂り過ぎ

夏の疲れを心身ともに改善していきましょう!



ブーズホーム BHOO ZWOO home

住所:〒940-0865
長岡市四郎丸町字沖田242-1
アクロスプラザ長岡内

営業時間:月・水・木・日 10:30~18:00
火・金 9:30~20:30
土 10:30~19:30

定休日:不定休【予約優先制】

TEL:0258-38-6366

URL: <http://www.bhoozwoohome.com/>



HPのライブフリーページで、BZNバックナンバーや動画などがご覧いただけます!

[アクセス]長岡駅東口を出て、東口通りを直進。東立長岡大学高校向かい、途中で右折し、少し進んだ先のTSUTAYA様の隣です。



次号は、11月初旬頃発行予定。お楽しみに♪