



紅の橋通信

創刊号

“紅の橋通信” 発行のお知らせ

私が美容師になろうと思ったのは高校生の時でした。

保育園児の頃から「将来はデザイナーになる！」と思っていた私でしたが高校進学時に将来的に美大に行きやすい高校への進学を希望したのですが父の「歩いて通える若高にしか行かせん！」の一言で撃沈…美術部に入りたいと言えば「運動部にしか入らせん！」の一言でまたしても撃沈…

今、思えばやれることは沢山あったと思います。でも当時の私はそれで何もかも諦めてしまったのです。

そして、夢を失った私の高校生活は本当に味気ない毎日でした。しかし、部活が終わった部室に残り工作バサミで友達のを切ったり、ロングヘアの友達の髪をいろんなアレンジで結んであげたりしてました。そうこうしているうちに時は過ぎ高校3年生の部活を引退するころには「美容師になろっかなあ」と思うようになっていました。

そして、いろんな経緯を経て“しらべ”に入店したのです。当初は将来は絶対に店を持つ！！と心に誓い一日でも早く一人前になろう！と努力していたのですが…私の壁は技術ではなく、接客の方でした。お客様と何を話したら良いのかわからず無言になってしまうことが多々あり、先生からも「阿比留さんのところだけお葬式みたい」と冷やかされる

始末…それがまたプレッシャーになり自分を責める日々…挙句、私は美容師に向いてないと思い込み3年目に美容師を辞めました。

でも、結局は他の仕事では満足できず、先生の「戻っておいで」という温かいお言葉に甘えて出戻らせて頂き、紆余曲折ありながら今に至ります。

今回“紅の橋通信”を発行しようと思ったキッカケは、あまりいろんなことを饒舌に話す私ではないのですが、ご来店下さる皆さまと、もっと交流を深めたい、いろんな事をお伝えしたいし、お役に立つ情報を発信・共有したいという思いからです。

毎月1回発行しますので、お時間のある時に読んで頂けたらとっても嬉しいです♡♡♡

紅の橋とは…もちろん若戸大橋のことです♪『紅の豚』をもじりました(笑)

◆ 発行元 ◆

美と健康を考える会

編集長 阿比留多恵子

《 ディアーナ内 》
若松区本町3丁目8-19

まだ間に合う！ 1日2回の簡単ストレッチでダイエット

道具や費用もいらず引き締め&体重ダウンの効果があるのが、1日2回のストレッチ。

朝と晩、3分の簡単ストレッチで代謝アップ！ 体重ダウン！



ろに当たるようにして上げて、てっぺんで両手を合わせます（正面から見ると腕が二等辺三角形のカタチ）。そこから、膝を曲げたり伸ばしたりをゆっくり5セット。

1（ベッドの上でも&立ったままでも）

組んだ両手を上に伸ばして、大きく伸びをします。足も下に引っ張られるような感覚で伸ばします。体全体に酸素が行き届くイメージで、大きく深呼吸。その後、両手を離して緩めます。これを4、5回繰り返します。

2（立ったまま&座っていても）

次に首のストレッチ。右手を頭の上から左の耳にあてます。そして上方向にひっぱりまます。左の首筋がのびて気持ちいいところまで。反対側も同様に。……首周りの緊張をほぐすことで、リラックス。脳に血液も行き届くため、朝は目覚めが良くなり、お休み前には安眠につながります。

3（座った状態で）

足を開脚します。（痛くない程度に）そして体を前に倒していきます。いわゆる“股割り”ですね。この時猫背にならないように、両手が引っ張られたような気持ちで背中をまっすぐにしたまま、顔は正面のまま前に倒します。15秒くらいかけて呼吸をしながらゆっくりと×5セット。……日常であまり動かさない股関節をゆるめます。股関節が固いとリンパやホルモンの流れに影響が生じ、全身がむくみがちに。痩せやすい体を作るためには、まずは股関節を緩めることが大切。

4（立った状態で）

足を“前後”に大きく開き、両腕は両耳の後

次に足の前後を変えて繰り返します。

この時、重心は中央で上半身は起こしたまま、お尻や膝の裏がのびているのを感じてくださいね。

腕もしっかり耳の後ろ辺りにつけましょう。

これでお尻と太ももが引き締まります。

きちんと腹筋を使うと下腹部も。腕もきちんと耳の後ろに伸ばしていると背中も伸びて、全身に刺激を感じるはず。

きちんと呼吸も忘れずに……。

文章にすると長くなってしまいましたが、どれもTVを観ながらでも出来るくらい簡単なストレッチですが、やるとやらないでは大違い。何より終わった後に体が軽くなっているのを感じて頂けると思います。

おまけ ダイエットあるある

明日からダイエットするって決めたから…
今晚は最後の晚餐だししばらく甘いもの我慢しないといけないから…と思い食べまくる。
これ繰り返すこと何十回。

ダイエット頑張ろうと思い何も食わずで勉強してたら、へそのごまが美味しそうに見えてきた
試着室の合わせ鏡で自分の下着姿を横から見て、あまりのだらしなさにダイエットを決意したのだけど、こんな天気だからビールを飲まざるをえない。

“節電＝我慢”ではなく“節電＝楽しい＆癒し”

エアコンの省エネテクニック

節電の必要性はわかっているけど、どうしてもエアコンに頼りたいときもあります。そんなときの省エネテクニックについて紹介しましょう。

部屋を換気してからエアコンを入れる

部屋に溜まった熱気は、窓を全開にして換気しましょう。素早く部屋を冷やす重要なひと手間です。

フィルターの掃除はこまめに

フィルターの目詰まりを取るだけで約4%の消費電力をカットするといわれています。2週間に1度は掃除をしましょう。

扇風機の裏ワザ

極力エアコンに頼りたくないという方におすすめなのが、扇風機の裏技。

凍らしたペットボトルに風をあてる



凍らせたペットボトルに、扇風機の風を当てれば冷風に早変わり！ペットボトルの数を増やしたり、扇風機との位置や高

さを調節したりして、涼風が生まれるベストポジションを見つけてみましょう。

冷え過ぎに注意！ハッカ油のチカラ

近ごろ、多様な効能に注目が集まるハッカ（メントール）は、皮膚に冷たいと錯覚させる働きがあります。このハッカの作用を利用してクールになる方法を紹介しましょう。



ハッカは約500～1000円、薬局などで販売されています。

ハッカ風呂

ハッカを入浴剤として使ったお風呂です。冷たく感じる効



果だけでなく、新陳代謝を高める、気分をリフレッシュする、肌や髪をさっぱりさせるなど、多様な効能を持つハッカ風呂。

湯船にハッカ油を4～5滴入れるだけ。ハッカの量を増やしたり、お湯の温度を下げたりすればするほど、冷さを強く感じます。くれぐれも入れ過ぎに注意してください。

果だけでなく、新陳代謝を高める、気分をリフレッシュする、肌や髪をさっぱりさせるなど、多様な効能を持つハッカ風呂。

湯船にハッカ油を4～5滴入れるだけ。ハッカの量を増やしたり、お湯の温度を下げたりすればするほど、冷さを強く感じます。

くれぐれも入れ過ぎに注意してください。

五感で涼を感じよう

風鈴の音色や色合いは、見ているだけで涼しげな心地よさを運んでくれます。

このような五感に響く涼しい“モノ”や“コト”を探してみました。

涼しくなる音

個人差はあるそうですが、涼しいと感じる心地よい音を聞くと多少の暑さや不快感が気にならなくなるそうです。おすすめは、せせらぎや水の揺らめくような自然あふれるBGMです。

暑さを和らげる香り

清涼感のある香りは、暑さによるイライラ、不快感を抑えて、心を落ち着かせる効果があるとされています。

お部屋では芳香浴、外出にはボディスプレーを携帯して、夏のストレスに香りで立ち向かいましょう。

小顔に見せるヘアスタイルのポイント

1. 輪郭を包み込むようにする

顔の輪郭を前髪やサイドの髪で隠してあげることで、小顔効果がアップします。頬骨からあごにかけて落ちる顔周りの毛がポイントです。顔周りだけストレートパーマをかけてあげると、ブローいらずで楽ちんです。



2. 前髪は目のラインに沿わせる

輪郭を包むのと同様、前髪のラインも小顔にはとても重要です。眉下まで切り、目のラインに沿ったギリギリの前髪にして、おでこを隠すのがポイント。

3. 顔周りのカラーは暗めに

小顔効果を期待するなら、ヘアカラーは顔周りをわざと暗めにするのがポイント。暗めのカラーにすることで、顔がキュッと締まったような効果を発揮できます。

4. ひし形・たまご型シルエットを目指す

最終的なシルエットが最も大切です。全体的なバランスが最終的にはものを言うので、ひし形、もしくはたまご型に近づけるのが理想的です。



夏バテしない“体作り”

夏バテ予防に効果的な食材をとり入れて、暑さに負けない抵抗力のあるカラダづくりを目指しましょう！

夏バテ予防に効果的な食品

○疲労物質を分解する有機酸

梅干・レモン・醸造酢など

○エネルギー代謝をサポート

豚肉・うなぎ・枝豆・レバー・にら・ゴマ

○良質なたんぱく質が豊富

大豆食品・卵・肉・魚・牛乳など

旬の野菜も忘れずに

夏野菜は栄養が豊富でスタミナアップに効果的。さらに料理にお酢やスパイスをプラスすると、食欲アップも期待できます。夏はとくに汗を多量にかくのでビタミンB群やビタミンC、ミネラルが失われがちです。1日3食バランスよくとり入れてみましょう。

代表的な夏野菜

トマト・きゅうり・ゴーヤ・枝豆・オクラ・ピーマン・モロヘイヤなど

ストレスをためずに環境適応

クーラーに頼りすぎる生活や室内と外気の温度差は、自律神経に乱れをきたし夏バテの大きな原因になります。

夜になっても温度が下がらない熱帯夜が多くなっています。そのため、夜でも体温

が下がらず、寝付きが悪くなり、クーラーに頼ることも多いでしょう。体温調節(発汗、血管拡張)に不具合が生じると、それと連動して胃腸の働きなどにも不調が現れてきます。

入浴

入浴は、乱れてしまった自律神経を元に戻すために効果的です。ぬるめのお風呂にゆつくりと入ると、自律神経の副交感神経が活発になり、リラクゼーション効果が得られ、ぐっすり眠ることができます。

有酸素運動

夏バテしない身体づくりのためには、激しいトレーニングよりは無理なく続けられる有酸素運動がおすすめです。息が少し上がるくらいの「適度な運動」をできれば毎日、無理なら2〜3日でもできるだけ続けるようにしましょう。

屋外での運動は、朝や夕方方の涼しい時間帯に運動するようにします。ウォーキングやサイクリング、水泳、水の中でのウォーキングなどの有酸素運動がよいでしょう。ただし、運動前にはまず1杯の水を飲み、運動中も水分をしっかりとるようにします。また、部屋でストレッチをするのも効果的です。