

温活はじめませんか

寒いこの時期。身体を温めるお食事について見直してみましょう。そうすることで、内臓も温まり、内臓の働きが活発になります。血管も同様に温められると血液の流れがよくなり、身体の動きが活発になります。代謝アップにつながりますね。

体を温める野菜

- ・にんじん
- ・ねぎ
- ・たまねぎ
- ・ごぼう
- ・れんこん
- ・かぼちゃ
- ・生姜
- ・にら
- ・にんにく
- ・にんにくの芽
- ・山芋
- ・ふき
- ・こんにゃく
- ・赤唐辛子

体を温める魚

- ・鮭
- ・まぐろ
- ・かつお
- ・サバ
- ・イワシ
- ・さんま
- ・カニ
- ・ほたて貝
- ・明太子
- ・ちりめんじゃこ
- ・海藻

体を温める肉

- ・羊の肉 (ラム)
- ・鹿の肉
- ・牛肉
- ・鶏肉
- ・鶏のレバー
- ・赤身の肉



毎日のお食事に少し意識して温活していきましょう♪

ちょっとブレイク



冬が近づいてきて…、体、冷えますよね。

体が冷えると血行が悪くなって冷えやむくみの原因になったり、体をちぢこめることで姿勢が悪くなったり…。冷えは美にとって良いことは一つもないんです！

そんな時にオススメの施術は…インディバ!!

インディバは体の深部から温めることができるので、施術後は体がポカポカ。血行やリンパの流れを改善し、代謝upを促進したり、脂肪やセルライトの燃焼にもつながります。効果を最大限に出すには、週1回インディバを受けていただくのがベスト。残りの日は、ご自宅でお風呂にゆっくりつかって体を温めたり、ご自身でリンパマッサージをしたりすると、燃えやすいお体になりますよ。太りにくい身体作りには、ご自身のケアも重要なことです。インディバはボディ以外にも、フェイスやヘッドのメニューもございます。

こちらは顔のリフトアップや眼精疲労にも効果的です。

興味のある方は是非ご相談くださいませ。

四条烏丸院 森脇

くみこクリニック

医療法人 司美会 くみこクリニック

HP : <http://www.kumiko-clinic.jp/>

電話番号 : 075-712-8615



美★通信 Vol.25

急に寒さが厳しくなってきました。年の瀬も近づきいろいろご多忙のことと思います。今年も『くみこクリニック』北山院・四条烏丸院ともに、ご利用いただきありがとうございます。2018年も、皆様の“美”と“健康”のお手伝いができますようスタッフ一同頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

脱毛

キャンペーン情報

☆全身脱毛5回コース (VIO・顔・うなじを除く) 女性限定

500,000円 ⇒ 348,000円

*ご応募が多い場合は途中で締め切らせて頂きます。お早めにお申し込み下さい！

☆メンズ脱毛 5回コース 男性脱毛は初割引！

ひげ (口周り・あご) 8万円 ⇒ 5万円

肘下・手指甲 22万円 ⇒ 15万円

しみ対策

☆フォトフェイシャル(イオン導入付)

お試し 45,000円 ⇒ 20,000円

ダイエット

☆EMS(ヒートマット付)30分 7,000円

今だけ ダイエット注射付 3240円お得！

年末年始のお休みについて

北山院 12/30~1/5 四条烏丸院 12/31~1/4

すべて税抜価格での表示です



「ダニを退治する環境整備」

ダニは気温 20~30℃、湿度 60~80%になると爆発的に繁殖しはじめます。つまり、梅雨の季節から夏にかけてもっとも増殖しやすい生き物なのです。本来、空気が乾燥し、気温が低下する冬になるとダニはかなり減っていくはずですが、最近は加湿器や暖房機を使って、冬場でも湿度のある温かい室内環境を保ちますよね。つまり、春~夏ほどではないにしても、ダニ対策は1年中行う必要があるのです。

ダニはぜん息やアトピー性皮膚炎などのアレルギーを引き起こす原因物質（アレルゲン）になることが問題となります。

実はアレルギーの原因になるダニの死骸やフンです。空中に舞ったダニの死骸やフンを吸い込むことによって鼻炎症状や咳などが出てきます。空中に舞いにくい生きたダニはアレルギーは起こしにくいと言われていいます。

そして、やはり！家の中で1番ダニが多いのは…『人生の3分の1』を過ごすと言われるお布団の中。今回はダニ対策についてお話します。

寝具はマメに干したり乾燥させることがポイント。掃除機も使います。

起きぬけのふとんは体温で温まっていますし、湿度は70~80%ぐらいになっているので、掛けふとんをめくり、しばらく乾燥させてからしまおうようにしましょう。干すときは裏表まんべんなく日にあてて、両面に掃除機をあけます。また、寝具でダニが多く生息する部分は頭部と足部。枕はふとん以上に気を配ってください。

また、シーツ、枕カバー、布団カバーを清潔に保つことも大切です。週に1~2回は洗うことをお勧めします。

ふとん乾燥機などを利用する

お忙しくて、天日干しが出来ない場合は、家庭用ふとん乾燥機や衣類乾燥機を利用しましょう。ダニは50度以上の高温で死滅します。乾燥した後は、ふとん両面掃除機をゆっくりとかけてくださいね。※掃除機をゆっくりとどれぐらい？ 1㎡あたり、30秒~60秒と言われています。

ベッドはマットレスに注意。頭部や縫い目は重点的に掃除

ダニはマットレスの頭部や縫い目、くぼみ、端に集まりますから、その部分は重点的に掃除機を。

マットレスを裏返したり、前後を入れかえるのも繁殖を防ぐコツ。寝室の空気を入れかえて、ベッドの下を掃除することも忘れずに。

ダニがつきやすい衣類や布製品に合った対策を

家庭内のすべての布製品にダニは繁殖します。ぬいぐるみ、カーテン、衣類など洗濯できるものは、洗うのが大切です。

ぬいぐるみや本などの紙類をベッドに置きっぱなしにするのも避けましょう。布製のソファや、クッション、布製掃除機をかけて除去します。

また、じゅうたんもダニが住みやすい環境ですのであまりおすすめできません。掃除機をかける時はゆっくりと。

ボトックス治療

~しわとたるみは突然に~



それ、お母さんだけ？



お母さん、この写真のお父さんの隣にいる女の人はだれ？

ある日、長男が昔のアルバムを出してきました。



それならボトックスがいいですよ。

しわとたるみを何とかしたい？

くみこ先生に相談。



子どもは時として残酷な言葉を言い放つ。

今と全っ然ちがうね

※実話です。



副作用？ほとんどないです。

シワが浅いうちから始めるのが絶対いいですよ！

しかも効果は6ヶ月続く！



ほとんど痛み感じなかった…

眉間 ¥35,000
目尻 ¥40,000

施術時間10分!!

なんとボトックスは2~3日で効果が出る！



当院は、厚生労働省で唯一認可されているアラガン社製のボトックス薬を使用しています。

パツパツ感がほしかったのにおかえりです!!

これは感動~!!

あぁあ 顔全体がモウと

3日後