

けやきの風

「顔リフト」で、たるみを解消して若々しく！

鳴海えなさんはエステシャン歴約30年。のべ80万人の顔のたるみを解消してきた達人です。鳴海さんの「顔リフト」、「みっそもくはじめませんか」。

◆顔の筋肉が衰えることである

二重あご、まぶたのたるみ、鼻の下の伸びなど、年齢を重ねるにつれ、顔の悩みが増えていきます。鳴海さんによると、顔の悩みのほとんどが、筋肉の衰えに原因があるそうです。歳を重ねると顔の筋肉がやせたり凝り固まったりします。結果、表面にゆがみができて、たるむのです。

しかし、トレーニングをして筋力を増やせば、見た目が変わってきます。深部にある筋肉を鍛えることで顔リフト、つまり、顔を持ち上げ、若々しくできるといっわけです。メスを入れる美容整形とは異なり、自然な仕上がりになるのも魅力といえます。

◆ゆるめる、鍛える、成形する

顔リフトのポイントは「ゆるめる」「

鍛える」「成形する」。この3つを順に行うことで、顔がすっきりしていきます。「ゆるめる」は凝り固まった筋肉をほぐし、筋膜(筋肉を包んでいる膜)の癒着をゆるめること。次の「鍛える」は、顔の筋肉を意図的に動かして負荷をかけることで、強く丈夫にすること。そして、「成形する」(リモデリング)は、顔を理想的な形に作り上げることです。筋肉や脂肪を引き上げます。

◆アプローチする3つの筋肉とは

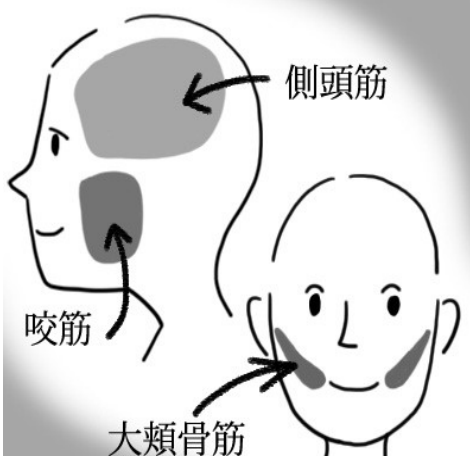
アプローチするのは、側頭筋と咬筋(こうきん)、大頬骨筋の3つです。側頭筋は耳の上にある筋肉で、食べ物を咀嚼(そじやく)するときに使われるもの。こめかみに手をあて、歯に力を入れたときに動く部分です。側頭筋が凝ること

で顔全体がたるみます。咬筋は両耳の前、えらの上あたりにある筋肉です。歯を食いしばったときに、えらの上で膨らむのが確認できるでしょう。咬筋が凝ると、ほおの筋肉が下に引っ張られます。最後に、大頬

骨筋はこめかみから口角までにある筋肉で、ほおに手をあてて「せ」と言うように確認できます。衰えると口角が下がり、老けて見えるパーツです。

◆痛みを感じるくらい力を入れる

3つの筋肉にアプローチしてみましょう。ポイントは痛みを感じるくらい、ぐりぐりと力を入れること。そして、10秒くらいずつ行うことです。血行がよくなり、顔がポカポカしてくるのが目安です。部位に応じて、軽くこぶしを作ってぐりぐりしたり、人差し指と中指で挟んだり、手のひらで包んで引き上げたりしてみまじょう。





はなさき お悩み相談室



紙の「健康保険証」がなくなると聞いたのですが...

2024年秋に紙の「健康保険証」が廃止されることが今年の春、閣議決定されました。「マイナ保険証」、すなわち、マイナンバーカードを健康保険証として使うことが義務化されるのです。つまり、来年の秋までにマイナ保険証を取得しなければなりません。

マイナ保険証で気をつけたいのが、更新時の手続きです。現在の健康保険証は有効期限が2年と短いものの、期限が切れる前に新しい保険証が自動的に送られてきます。使っていたものと交換するだけの手間が済み、手軽です。一方、マイナ保険証は5年ごとの更新時に、役所の窓口に向かなくてはなりません。その際、暗証番号を入力するのでも、覚えておく必要があります。もし暗証番号を忘れたら手続きがすぐに行われず、丸一日保険証を使えなくなるのです。

また、紛失した場合は「資格確認書」を発行してもらわないといけません。しかも、再発行までに5〜10日もかかります。

さらに面倒なのが、病院に行く際です。現行の保険証は月に1回、月のはじめに提出するだけで済みましたが、マイナ保険証は病院に行くたびに提示する必要があります。

みんな集まれ~!

大人女子部

寿司店での 美しい振る舞い方

寿司店のカウンターで食事をするときのマナーをおさらいしましょう。まず、カウンターが白木の場合、傷つきやすいので、腕時計や指輪は外すのがベスト。スマートフォンもカウンターに置かないのが無難です。

また、寿司は手で食べるのが「通」のイメージですが、箸を使ってもマナー違反にはなりません。食べやすいほうを選びましょう。しょうゆはネタにつけるのが基本で、シャリにつけてはいけません。米粒がほぐれて落ち、しょうゆの皿が汚くなるからです。ただし、イクラやウニなどの単艦巻きの場合は、寿司を逆さにするとネタが落ちてしまうので、ガリにしょうゆをつけてネタの上にたらすのがスマートです。な

お、ガリは手でつかまず、必ず箸を使いましょう。

箸は箸置きに置きましょう。箸置きがない場合はしょうゆ皿またはとり皿にのせます。この場合、箸を皿に渡すのはNGなので、箸の先端だけを皿にのせます。当然ながら、寿司下駄に箸を置いてはいけません。

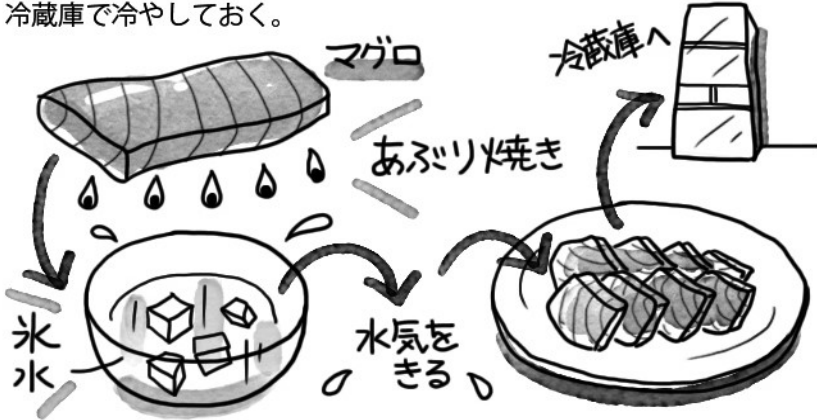
寿司が大きいからと、箸で切るのもマナー違反。握り寿司は1カンをひと口で食べるもの。しゃりが崩れたり、乾燥したりすることがあるからです。



<マグロの韓国風たたき>

おつまみメニュー

①マグロは表面だけさつとあぶり焼きにして氷水にとり、すぐにとり出して水気をきる。7~8mmの厚さに切って皿に並べ、冷蔵庫で冷やしておく。



材料 (4人分)

- マグロ (刺身用).....200g
- 青ネギ.....3本
- ネギ.....1/3本
- ショウガ.....1かけ
- ミョウガ.....2個
- Aしょうゆ.....大さじ3
- みりん.....大さじ2
- ごま油.....大さじ1
- 酢.....大さじ1
- ニンニク (すりおろし).....少々
- ごま(半すり).....小さじ2

②青ネギは小口切り、ネギは斜め薄切り、ショウガはせん切りにしてそれぞれ水にさらし、水気をきる。ミョウガは粗みじんに切る。

③Aを合わせてたれを作る。

④②をふんわりと混ぜてマグロにのせ、たれをかける。



キッコーマン ホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



脳トレクイズ

レベル★★★★

目標タイム3分

イチゴがのったショートケーキの記念日ができました。毎月22日が「ショートケーキの日」ですが、その理由がわかりますか？

8月のことば

心配するな
なんとかなる

(一休宗純)



カレンジャーを見たとき、22日の真上が15日で、また、15日は「イチゴ」と読めることから。



8月の見直し〈ラジオ体操〉



ラジオ体操をルーティンにして健康に！

子どもたちの夏休みの定番といえば、ラジオ体操。手軽にできて健康効果が期待できるのでおすすめです。有酸素運動とストレッチをミックスしたもので、たった3分間の体操ですが、ラジオ体操第一を行うだけで、座っているときの3～4倍のエネルギーを消費できるとか。とくに朝行うのがよく、頭がすっきり目覚めて自律神経が整い、代謝がアップします。

ラジオ体操の効果を得るためにはポイントがあります。リズムカルに大きく動くことと、それぞれの動きをするときに効いている部分を意識すること。そして、朝の日課にするなどで習慣化させることです。ラジオやテレビの放送時間に合わなければ、インターネットで配信されている動画を使うのも便利です。では、意識したいポイントを動き別に紹介しましょう。

- ①**伸びの運動** 両腕をしっかり伸ばして高く上げ、背筋がまっすぐ伸びていることを意識します。
- ②**腕を振って脚を曲げ伸ばす運動** 腕の振りに合わせて、かかとを上下にリズムカルに動かします。全身の血行がよくなります。
- ③**腕を回す運動** 腕や肩の力を抜くのがコツ。遠心力を使って腕を大きく回しましょう。
- ④**胸をそらす運動** 呼吸を深くすることに意識を向けましょう。顔が上を向きすぎないこともポイントです。
- ⑤**体を横に曲げる運動** 脇腹の筋肉を伸ばします。腕は真横から上げ、前かがみにならないように。

- ⑥**体を前後に曲げる運動** 前屈するときは首や肩をリラックスさせ、上半身の重みで起こします。
- ⑦**体をねじる運動** 背骨の動きを柔軟にする運動です。腕の勢いにつられないよう、脚にしっかり力を入れておきます。
- ⑧**腕を上下に伸ばす運動** 力強く、素早く動かすことで、瞬発力をアップさせます。
- ⑨**体を斜め下に曲げ、胸をそらす運動** 胸をそらすときは、ひじをまっすぐ伸ばすのがコツ。息を大きく吸うことも大切です。
- ⑩**体を回す運動** ひじを伸ばして体を回すことで、腰まわりの筋肉がほぐれます。
- ⑪**両脚で跳ぶ運動** リズムカルに跳びましょう。全身の血行がアップします。
- ⑫**腕を振って脚を曲げ伸ばす運動** 腕や脚をゆったり動かすことで、脈拍や呼吸を整えます。
- ⑬**深呼吸** 大きく息を吸って、ゆっくり息を吐きましょう。体が平常の状態に戻ります。



■ **リズムカルに大きく動く！**

■ **効いている部分を意識する！**

■ **習慣化させる！**

けやきの風編集部だより

8月に入りひとときわ厳しい日差しが照り付けております。暑さの中ルリマツリの青色の花が風に揺れて涼しい雰囲気を出してくれています。お元気お過ごしですか
庭では六月から順調に成長した夏野菜の収穫が続いています。

ズッキーニに始まりミニトマト、ピーマン、ナス、オクラ、カラーピーマンなど新鮮で安全な野菜を食べられ嬉しい日々です。

夏野菜は火照った体を冷まし水分とビタミン・ミネラルを補給してくれる必須の天然サプリメントです。皆さんもたくさん夏野菜を摂ってくださいね。

今年は野菜の他に小玉スイカを育ててみました。一つの苗を一畝ほどの畝に植えこれも順調に成長してたくさんの実をつけてくれました。直径20センチ程に成長した一番スイカをカラスに食べられ、二番スイカまでも食べられてしまいました。その後はスーパーの買い物カゴの様なカゴをスイカにかぶせて守りようやく一個を収穫することができました。きっと甘いスイカになってくれると思います。まだこぶし位の大きさのスイカが三個ほどあるので成長が楽しみです。

スイカを薬膳では「天然の白虎湯」という言い方をすることもあり、白虎湯は熱中症対策など熱を冷ましたいときに使う漢方薬でスイカはそれに近い働きをしてくれるのだそうです。冷やす働きがとても強いので常温で食べるのがおすすめ
です。熱中症対策の為にもスイカを食べてください。

夏の暑さに負けない自立神経の整え方の一つにラベンダーのエッセンシャルオイルをご紹介します。ラベンダーの香りは精油の中でも鎮静作用が高く緊張やストレスを和らげゆったりと落ち着いた気分にしてくれます。皮脂分泌を調整したり細胞の成長を促進させる働きがあり肌を整えます。皮膚の再生を助けるので日焼けや傷、やけどを早くケアします。芳香浴や塗布したり香りを楽しみながら心も体も整えて過ごしてみたいはいかがでしょうか。

お盆に向けて良いお花をお届けできるようしっかりした生産者様から仕入れお届け前日に制作して花持ちが良くなるよう努力しております。
お花を受け取られましたら涼しい所に置かれて水を差したしてください。
皆様がお集まりになり和やかなお盆を迎えられますように心を込めてご準備させて頂きます。

会社名： 有限会社 美松花園

住所： 〒810-0042

福岡県福岡市中央区赤坂1丁目2番1号

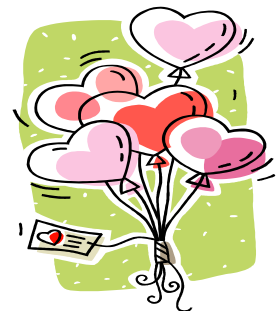
シャンボール赤坂 1F (赤い煉瓦のマンション)

赤坂けやき通り警固西交差点角 警固町バス亭前

地下鉄 赤坂駅 2番出口から国体道路方向徒歩3分

連絡先： 092-751-0106 FAX 092-781-0215

E-MAIL： sako0816@gmail.com



8月号、いかがでしたか？
来月もみなさんに
「けやきの風」を
お届けできますように！