

# へるサポ

## 夏号 2010

【愛媛版】

—健康に関する生活情報紙—

[へるサポ]はヘルスサポート(health support)の略語。  
健康を支援する意味です。そして、「へる」には「体重が減る」  
「病気が減る」「悩みが減る」という意味もあります。  
[編集・発行] ミタキ・オフィス MIO  
愛媛県八幡浜市真網代624-1  
TEL 0894-28-0343 <http://mitaki7.com>



## ブライダルプロデュース オフィス Blue Wind

心からの「おめでとう」の気持ちを込めて  
お手伝いをさせていただきます

西宇和郡伊方町三机乙2673

TEL 0894-57-2280

携帯 090-1570-3302

このチラシ持参の方一回打ち合わせ料金無料 県内どこでもOK!



## 運動/筋力トレーニング

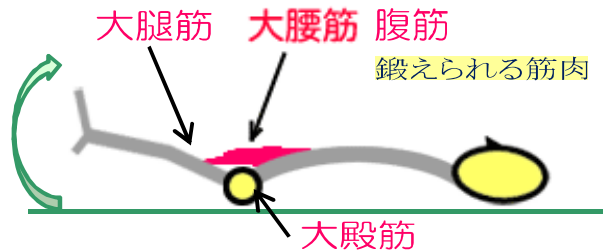
—年代別トレーニング/運動の目的—

高齢者に限らず運動を長くしていなかったりすると、この筋肉の伸縮性が衰え、動きにもぶくなり転倒などもしやすくなるのです。健康の保持・増進を目的に運動やトレーニングをしましょう。

体を動かすことは、ストレスを解消させ、精神機能と身体バランスを正常に保持します。

- 30代 若さをキープ ストレス解消
- 40～50代 体力維持 病気予防
- 60代～ 体力維持 転倒予防(介護予防)

※手術経験者は主治医の指導のもと運動してください。



【かんたん筋トレ】寝っ転がって、ゆっくりと片方の足をゆっくりと上げ下げします。10回を1セットとして5～10セット。最初は1セットからはじめて、回数を増やしてください。毎日続けます。<注意>食後30分は運動をしないでください。(膝の悪い方でも出来ます)

## 男性のアロマ&リンパマッサージと体の回復

運動やトレーニングには集中力が大切になります。心地よく、フレッシュ感を持ちながら、集中して体を動かすことのできる香りの代表的な精油は「ペパーミント」「グレープフルーツ」「ローズマリー」です。トレーニング後のマッサージに皮膚から成分を体に取り入れることもおすすめです。(記事:健康・美容総合サロンMIO店長)



## 幸せのたねまき

ちょっとした心のお守りに...メールマガジン登録はこちら⇒



「プラスの言葉を念じて自己暗示」(メールマガジンの記事を一部抜粋・編集)

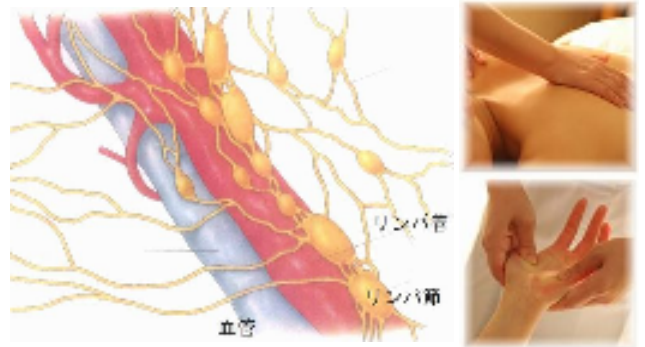
「言霊」を辞書で引いてみると「言葉に宿っていると信じられていた不思議な力」と載っています。  
「がんばろう」と思って心に言いかければ頑張れます。「できる」「やれる」「楽しい」と思えばその通りになります。また逆に、「できないかも」「だめだ」「楽しくない」と思えばその通りになってしまいます。  
しかし、人間ですから感情的なことで、人に対して怒鳴ってしまったり、悪口を言ってしまったり、弱音を吐いたりすることはあります。それを否定することはありませんよ。自分にも弱いところもある自信のない時もあるということを認めて、自分を大切にしてください。弱音を吐いても構いません。言いたいだけたくさん言って終わったら、プラスの言葉をたくさん言いましょう。マイナスな言葉を言った分の2倍、プラスになる言葉を自分に言いかけましょう。必ず、よくなれます。  
幸せのたね...「プラスの自己暗示」幸せのたね...こころの大地に蒔きましょうよ。(記事:健康・美容総合サロンMIO店長)

バースデー7月・8月の方へ

フィットアロマセラピー&リンパマッサージ

～バースデーカード特典は9月いっぱいご利用になれます～

フィットアロマセラピー・リンパドレナーージュ法で、日頃の疲れをとりましょう。夏の暑さで汗は排出しても、古くなった細胞や栄養の取りカスなどは体内に残り、溜まってしまいます。そうすると、血液やリンパ液の流れが悪くなり、体調不良、頭痛、肩こりの原因になることもあります。アロマの成分を体内に運び、香りで癒される・・・そんなひとときを自分へのご褒美に・・・。  
＜真網代サロンは9月1日よりOPEN＞



## ～\* プラセンタ通信 \*～



詳しく知りたい方は、ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

プラセンタとは・・・

まだご存じない方のためにご紹介しますね。プラセンタ”placenta”とは英語で「胎盤」という意味です。1954年 更年期障害と肝機能障害の治療の医薬品として認可、使われてきた成分です。現在は専門医であらゆる治療に用いられます。胎盤成分はヒトを構成する成分で、恒常性をもち体(自律神経なども)を修復する役割があります。

【プラセンタ食品から摂取できる成分】

- エリスリトール    ○ 食物繊維    ○ 還元麦芽糖    ○ SPF豚プラセンタエキス    ○ 酵母エキス
- ざくろ抽出物    ○ αリポ酸    ○ コエンザイムQ10    ○ 結晶セルロース    ○ ビタミンC
- クエン酸    ○ L-リジン塩酸塩    ○ L-グルタミン    ○ L-フィニルアラニン    ○ ビタミンB2
- ビタミンB1    ○ ビタミンB6    (たくさんの成分が摂取できるでしょう ^-^)

### メンバー愛用者の輪

目指すは「薬に頼らない」自然な力で心も体も若返り・健康な体づくり



←外用

MIOでご案内しているプラセンタは「食品」です。いつでも、どんな薬を服用していても食すことができます。「食前」または「食後」、「薬を飲む5分前」と、ご自分で決めて愛用してくださいね。

＜毎月お届けタイプを利用の方へ＞

飲み忘れていませんか？(飲んだり飲まなかったりすると体調不良と感ずる場合もあります。免疫アップを目指し、習慣にしましょう。)

毎月きちんと届いていますか？     お支払で不都合な点はありませんか？     メーカーさんの対応で困る点はありませんか？

不安な点、相談は、必ず健康・美容総合サロンMIO責任者 三滝まで、またはご案内担当者までご連絡ください。ひとりで悩まないでください。必ず対応いたします。

発達障がい者就労支援

グループ **Little wing** 始動します

**自分らしく働きたい！**

**職場をつくりたい！**

障がいがあっても、障害がなくても、みんなが助け合いながら生き生きと働ける職場をめざして！  
支援して下さる企業様・個人事業主様（サポーター）・働きたいと思っているメンバーを募集しています。

活動支援:ミタキ・オフィス 八幡浜市真網代 Tel 0894-28-0343

### ～癒しのスタッフ募集～

MIOサロンでは土、日曜日、松山市、大洲市、宇和島市で「癒しのスタッフ」としてリンパマッサージ、アロマセラピーアドバイスなどの活動ができる方、サロンをOPENさせたい方を募っています。自分を癒し…ひとを癒すことのできる時間を一緒に過ごしませんか。今から初めてみよう、資格を取得しようと思う方は、レッスンも受けられます。ミタキ・オフィスご連絡ください。

出店イベント：松山コミセン きまぐれ土曜日・大洲・宇和島での癒しのイベント