

# 春の片頭痛は、生活習慣を見直しましょう

片頭痛で悩む人は、日本中で800万人といわれており、そのうち女性が男性の4倍を上回るんです！！知ってましたか？

「春になると頭痛が…」という方も多いのでわ…というのも、片頭痛は、環境・生活の変化や食べ物、ホルモン、アルコールなどの影響で痛みを引き起こします！春は入学、就職、転職などの環境の変化で、片頭痛になる方も多くなります。まずは薬を飲む前に、食事や運動等日常生活の工夫で片頭痛を予防しましょう。

何を食べた時に、何をした時に  
片頭痛が起こるか、メモしておくこと！  
普段の観察が予防のカギになります。



## ◎生活の中で避けるべきもの

過労・ストレス・  
低血糖・寝不足・寝過ぎ・  
光や音、音の急激な刺激・  
赤ワイン・チョコレート・チーズ

## ◎生活の中で取り入れたいもの

**ビタミンB2…**  
痛みを減らす効果があります  
ウナギ・納豆・しばり・ほうれん草  
**マグネシウム・神経を安定させ**  
大豆・ナッツ類・ひじき

## おばあちゃんたちのエステ

要介護1の母が通所でお世話になっている「菊の園」さんに、ボランティアエステに行ってもらいました。私(竹内天海)の母に、フェイシャルエステをすることがあります。その事をディサービスで話すと、とても羨ましがられるそうです。「みんなが元気なうちにやってもらえないか？」の母の一言から始まりました。スタッフとも相談し、ソピアーがニニまでやってくれたのも、80、90代の人たちのお蔭！「エステで元気になってもらおう」ということでボランティアエステを開始しました。

どうなることやらと思いましたが、お顔のマッサージとメイクと写真撮影！

「何年ぶりにお化粧しただろう」「死ぬ前にやってみて良かったの」「ニニに来て良かった」などなど、とても嬉しい言葉を頂きました。

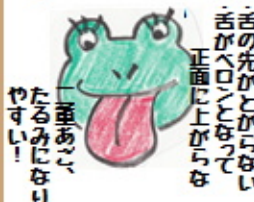
ソピアーでは、一緒に活動してくれる方を募集することにも、「ボランティアエステ講座」を始めましたので、参加希望の方はご連絡下さいませ。



## 舌を出して2重あごすっきり！

舌の先を、三角に尖らせ、真正面に出せますか？  
やってみてください！！！！

出来ていない×



「2重あご、たるみになりやすい！」

出来ている◎

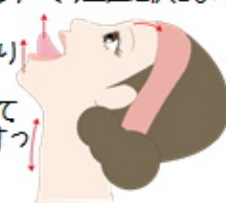


舌の先を尖らせて、舌の先が三角になる。唇の穴が開けられ、舌の先が舌の穴に入る。

## 顔ヨガレッスン 三角の舌のポーズ

- ①姿勢を良くし、顔を天井にむき向きにします
- ②舌の先を尖らせて天井に突き刺すように出します。この状態を10秒キープ
- ③舌を戻してから、顔をゆっくり正面に戻します。

これを、3回～5回繰り返し、返してください。  
毎日1回、2週間続けてください2重あごがすっきりしてきます。



不定期発行 2017年4月号 Vol.1

# ソピアー通信

カガつけエステサロン

Face&Body 工房



〒384-0808 小諸市御影新田2436-4

TEL 0267-24-3020

HPはこちらから→  
<http://www.sopiah.jp>



## キラキラ情報

東京帝国ホテルにて  
ファー(毛皮)のファッション  
ショーに行ってきました。  
ランウェイを歩くモデルさん  
も毛皮も素敵です。  
オーナーブログの、【天海の  
秘密の部屋】からご案内して  
あります。

## 小諸・佐久の情報

- 小諸懐古園花祭り  
4月8日～4月30日  
ライトアップも行われるそうです。  
今年は下旬が開花予想。
- 5月中旬  
小諸華の花祭り  
知っていましたか？昨年、お客様から教えていただきました。  
井古地区で行っているようです。

- 5月3日～5日  
佐久鯉祭り  
パレードも、いつもパレード  
が飛ぶのが見えます(\*。~\*)
- 5月第3日 曙小満祭  
(白田町稲荷神社)

河川敷に、露店がたくさん出るらしいですよ。

不定期の発行になると思いますが、楽しい情報をお届けできるようにいたします。感想など、Facebookやメールでいただけたら嬉しいです。

感謝

FAX 0267-24-3021  
Email info@sopiah.jp

## ●オーナーコラム

竹内天海

ソピアーが誕生して、あっという間に21年。お客様、スタッフ、家族、友人、業者さんを支えられて、今があるのだなと感謝しております。

先日、10年振りのお客様と偶然でお会いして、話が弾み、あの時に言われたことずっと続けてるよ！と腹巻を愛用してくださっていることに本当に嬉しく感じ、ふと「ソピアーがエステ以外にお役にたてることはあるんではないだろうか？」と思い、スタッフと話し合い、サロンでのおもしろ情報や地域の情報、サロン以外のおもしろ情報等を楽しくお伝えしようとして、ニコラスター発行することになりました。