



Bimonthly Japanese Magazine
kirei and Genki Trends For you!

ラベスト lovest

No. 239
Aug. 2024

最新の話題や
通販情報が満載の
ラベストめるまが配信中!
講読お申し込みは
lovest-la.com

更年期を吹き飛ばせ!

更年期真っ最中の方にもこれから迎える方にも
役立つ知識と情報満載!

納涼・怖い話をしよう

夏の暑さを忘れられるゾクッとする話を集めました



Nami's Skin Care in Woodbridge, Irvine

“素肌美人をめざす”



グリーンピール

表示価格は7月1日からの改訂料金
改訂前の料金はWebでご確認ください

針による永久脱毛

脱毛&毛穴縮小で肌トラブルも改善!

究極の永久脱毛 (エレクトロリシス) 60分/\$95~\$115



厳選天然ハーブが皮下深部の細胞を活性化させ、新しい肌細胞の生成を促進。新しい細胞とコラーゲン繊維が作られ、皮膚の再生を促します。

【こんなお悩みに】

- ニキビ ●黒ニキビ ●ニキビ跡の凸凹 ●シワ ●たるみ ●シミ (色素沈着) ●肌の老化 ●日焼け ●毛穴

5日間コースアフターピールトリートメント1回付き

*ホームケアキットなし...\$340*ホームケアキット...\$185+tax

ミニグリーンピール \$210

1日コースのお手軽グリーンピール。テープなグリーンピールが行えない方にお勧め。施術直後のお化粧も可能です。

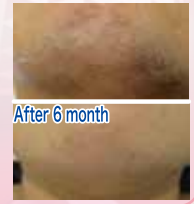
フレッシュアップピール \$190

手軽にグリーンピール体験。お肌を生き生きさせるコースです。

無料コンサルテーション

濃いヒゲにも

針脱毛はアメリカの厚生省 FDA が唯一認めた永久脱毛です。針で丁寧に1本ずつ処理する方法で、レーザーとは違い、白髪やブロード、細かい毛も確実に脱毛できます。眉毛は形を整えながら脱毛でき、OVIラインや指、ヒゲや耳下などすべての部位の脱毛可能です。また毛穴からの皮脂の蚊の過剰分泌を抑えるのでニキビ改善などにもオススメです。



シミ、シワ、毛穴...あらゆる肌の悩みに!

小ジワの症例：施術前と1ヶ月後

ハイドラフェイシャル

◆Deep Cleansing \$160 ◆Acne Deep Cleansing \$180
水流を利用した最先端のディープクレンジング。最小限の刺激で最大限の効果が期待できます。



大好評! オキシジェンセラピー

強力な空気圧を利用して、高純度酸素と高濃度美容液を肌の奥まで圧入。お肌の老化を食い止め、透明感とうるおいに満ちた、ハリのある素肌へ。

- Face: \$140/\$175/\$235
- Hands: \$60

エンダモロジー大好評!!

人間の手による痩身マッサージでは不可能な細かい振動が皮下を刺激し、凝り固まったセルライトや脂肪細胞を揉みほくして体外へ排出。気になる部分を引き締め、ハリのあるスムーズなお肌へと導きます。

- フェイスコース \$100 (リフト/引き締め)
- ボディコース \$100 (セルライト/痩身/リンパドレナージュ)



NAMI'S SKIN CARE ご予約は日本語でどうぞ

tel: 949-502-5050

【営業時間/完全予約制】
*月~木: 9AM~9PM
*9AM~7PM *日: 休業

4482 Barranca Pkwy. #180, Irvine, CA 92604

WWW.NAMISKINCARE.COM

www.drldiego.com

女性による、女性のためのクリニック

女性ドクターと女性スタッフのみによる、繊細で行き届いた治療で、あなたの不安を取り除きます。日本語を話すスタッフが丁寧に診察のお手伝いをしますので、初診の方や年配の方も安心して治療を受けていただけます。

婦人科検診

- ♥子宮ガン検診
- ♥更年期障害等によるホルモンバランス調整
- ♥生理不順
- ♥避妊相談
- ♥出産前後の各種検査
- ♥各種性病検査 (パッケージもあり)
- ♥超音波検査 (クリニック内で可能)
- ♥子宮内膜症検査・治療
- ♥その他、お気軽にご相談ください
- ♥膣炎 (おりものの異常・かゆみ・痛み・臭い等)



まゆみ
メディカル
アシスタント

Lorraine Diego, M.D.
アメリカ産婦人科学会
認定専門医

アルマ
メディカル
アシスタント

"AGNES" RF Microneedling

細い針でRFを使用して皮脂腺を直接破壊・治療。ニキビ全般、目の下のたるみ・脂肪・シワ、深いシワなど。



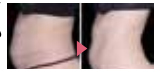
"SCARLET" SRF Short wave RF Microneedling

ダウンタイムなし。既存の経皮的RFと比べ、コラーゲン密度の増加が格段にアップし、ニキビ跡・毛穴・シワ・たるみ治療に最適。



エムスカルプトNEO

HIFEMエネルギーで筋肉増量&脂肪燃焼
筋肉の増大と脂肪の崩壊が同時に可能。たるんだお腹が引き締められ、シックスパックも実現!



BTL EMSELLA

失禁・尿漏れでお悩みの方に
加齢や妊娠中などの失禁や尿もれは骨盤の周りの筋肉を鍛えることで劇的な改善が期待できます。 FDA認可



bioTE ナチュラル ホルモン補充療法

フェンタミン・プログラム
ボトックス始めました
InBody (体成分分析装置) 1回 \$30
医療グレードスキンケア各種販売

AquaFirmeXS

薄毛治療やフェイシャルトリートメントをヒト幹細胞培養液を使用してこれ一台で治療出来る日本未上陸の機械。



Tixel®

レーザーと同等の効果で肌に優しい熱エネルギーを素早く安全に皮膚に伝達し1cmの小さな部位にも照射可能。シワ、シミ、ニキビ痕を劇的に改善。EXO-XOM追加で、より高い効果が得られます。



trueSculpt ID

RF (ラジオ波) を使用した、「皮膚を傷つけずに脂肪細胞に最大24%破壊。痛みなしで部分痩せが実現!



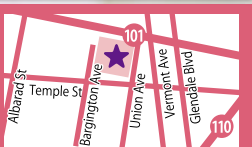
Harmony XL Pro Laser

NEW
お肌の悩みからタトゥー除去まで68種類のスキントラブルに対応する最新鋭のレーザー治療マシーン。 FDA認可



Lorraine Diego, M.D.
L.A. Downtown Medical Center
保険が無い方もご相談ください
●日本語でのサービス ●旅行保険取り扱い

日本語 323-828-4152
英語: 213-388-2229 Mon-Fri 9am~1pm, 2pm~5pm
*Close 1pm~2pm
L.A. Downtown Medical Center 1F
1711 W. Temple St. #1070, LA, CA 90026



TOKYO BEAUTYから
夏のおすすめ
厳選アイテム
2024

セール期間 2024年9月末日まで

期間中お買物された方には、
桜クレイパック
をプレゼント!

*なくなり次第終了



しっとりサラサラ! お顔用日焼け止めメイク下地

ソフトタイプ
SPF25
PA+++

27
種類の
美容成分
配合

新しく生まれ
変わりました!

美容液・メイク下地・UV 防御

無香料・無着色料・無鉱物油・エタノールフリー

29
種類の
美容成分
配合

ハイプロテクティブ
SPF50+
PA+++

ザ・UVカットエクリュ 25
33g \$48→\$44

ザ・UVカットエクリュ 50
33g \$50→\$45

お肌にやさしいノンケミカル処方

お肌に優しい紫外線散乱剤でUVカットするから敏感肌も安心。

イーゾークレンジング処方

石鹸でさらっと落ちるウォーターベースで美肌を守ります。

スキンスムーサー処方で10時間キープ

毛穴や凸凹にもフィット。朝ぬって、夕方までくずれない!

スピルリナが紫外線を美肌効果に変化

藍藻類由来の酵素エキスが光活性化して美肌作用を発揮!

はじける泡でキュッ!
ゆるんだ肌に攻めの
強炭酸エイジングケア

スパークリングアクティブセラム

<炭酸美容液>65g (約2.5カ月分) \$48→\$45

高濃度 7,000ppm! マイナス 5°Cのはじける強炭酸が、美容液の浸透を高めながら、うるおいのあるやわらかなハリ肌へ導きます。

さらにセフィーヌ独自の悪底部処方を採用。肌を鍛えてキュッと引き締める3種の美容液成分がめぐりにアプローチし、上向き肌へ。



憧れのVシェイプ、
Sボディに。

ラインケアーV

全身マッサージジェル 200g

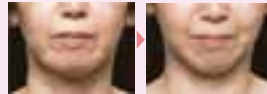
1本 \$50→\$43

2本買うとさらにお得!

2本 \$100→\$100

1分のエステメニューを手軽に

自宅で引き締めケア



Vシェイプのフェイスラインに



むくみが取れてスッキリ!



シルキーウエット
リクイド

SPF50+ PA++++
12g/\$48→\$43

自然な肌色

絶品シルク肌。

つけるだけでツヤ肌がつくれるファンデはお肌に優しいノンケミカル。光の輝きで美肌へ導くお花型粒子が肌表面の凸凹にフィットしハイカバーなのに素肌のような仕上がり。

スキンケアとしても22種の美容成分がうるおいバリアでお肌を守ります。8時間キープ、石けんオフ、合成着色料、合成香料、エタノール、鉱物油不使用



シルキー
UV パウダー EX

SPF30 PA++++
5g/\$38→\$35

Point 1 毛穴・テカリを瞬間リセット



Point 2 紫外線、ブルーライト、花粉からもお肌を守る

さらに PM2.5 など肌荒れの原因となる大気汚染物質からももしっかりガード。

Point 3 白浮きしない! 塗り足しOK

皮脂・汗を素早く吸収! ヨレない、くずれない。

Point 4 保湿力アップ! うるおい成分を贅沢配合



ザ・ホワイトセラム EX

30ml \$120→\$110

必要な場所に必要な量の成分を届け、長時間効果を持続するメディカル処方美白美容液。



TOKYO BEAUTY 310-787-8888

オンラインショップ tokyobeautyproducts.com

*定休日: 月曜&火曜 *ご注文: 電話・ウェブ注文のみ 電話注文: 水曜~日曜 10am~5pm





lovest 2024©

No. 239 AUG / SEP, 2024

PUBLISHED BY RYOU ENTERPRISES, INC.

GARDENA, CA 90248

(310)538-4122/PHONE / FAX

E-MAIL: lovest@lovest-la.com

WEBSITE: WWW.LOVEST-LA.COM

広告インデックス (五十音/A~Z)

■医療/健康関連

Lorraine Diego M.D.....
..... Inside front cover
Louis Yang's Dental.....22
Nishida Shiatsu Center.....16
Shin Family Medicine &
Laser Center..... 3

■クラス・習い事

Diamond Space Easy Knit
Sewing.....25
LAPOM (Majan Class).....23

■健康/美容商品関連

GINZA TOMATO USA.....2 (Index)
Lifewave.....29(Inside BC)
Sato Pharmaceutical.....
.....14 & Back Cover
Tokyo Beauty..... 1

■食品/フードサービス/飲食店

Hokto Kinoko.....15

■スピリチュアル/占い

Dragon God.....23
Majo Tomoe..... 24

■パーソナルトレーナー

FitBody (Mike Miyamoto) 17

■ビューティーサロン/SPA

B-1 Hair Studio.....16
Bellute Beauty Studio.....
..... 13 & 25
Cenka Healing Salon.....11
Nami's Skin Care...Inside Cover
Salon de KIREI.....14
Yukako Hair Removal.....11

■マッチングサービス

Miwako's Asian Connection... 16

巻頭特集：女性の新しいライフステージ提案企画
知っておきたい更年期..... 4

真夏の納涼物企画

さあ、恐れ話をしよう..... 18

連載

ビューティーおたく KUMIKO が贈る/美魔女道..... 13
サロンオーナー Kanaco の美容コラム/美ラボ総合研究所..... 14
ホクトキノコ提供/きのこで菌活!..... 15
MIWAKO のカップル誕生物語/おひとり様からおふたり様へ..... 16
カリスマトレーナー・Mike 宮本の/ビューティダイエット..... 17
読者アンケート/ぼくらはみんな必死に生きている!?... 22
魔女ともえの今月&来月の占い/秘法カバラ数秘術..... 24
クラシファイド/ラベスト掲示板..... 25
ラベスト厳選! / いいもの通販..... 26

本誌に掲載されている写真、記事等の無断転載を禁じます。本誌掲載の広告(クラシファイドを含む)内容に関して、当社では一切の責任を負いかねます。We reserve all rights for any articles and pictures in this magazine. We are not responsible for the advertisements including classified ads placed in this magazine in any way.

銀座トマトが誇る最高級アンチエイジング原料・バラプラセンタエキス

美肌実感
美白、透明感
保湿の力から誕生

乾燥しがちな肌
に極上の潤いを

天然植物成分と
アルペンローゼ
の豊かな保湿成分
が乾燥しがちな
お肌の潤いと
ハリをあたえます。

化粧水
日本製 120ml \$48

**ビタミンEよりも
高い抗酸化力**
美白、透明感

通常の10倍となる高純度植物抽出エキス。アンチエイジング効果も高まります。ビタミンEよりも高い抗酸化力があります。

ターンオーバー促進
キメ、ツヤ、若返りに

角質層の厚みを薄くし、肌の生まれ変わりを促進します。バラプラセンタエキスで細胞再生促進効果が強化されました。

コラーゲン生成力
お肌のハリ、弾力に

コラーゲン生成を促進することで、肌のハリ、弾力を高めます。

メラニン生成抑制効果

この植物抽出エキスは、肌の色素沈着を抑制する効果があります。

**アクアホリン3
活性効果**

乾燥を防ぐために、肌の水分を保持する効果があります。アクアホリン3を配合することで、肌の水分を保持させます。その他、肌荒れ改善、エラスチン分解抑制効果などがあります。

クリームC
日本製 50g \$65

目覚めるたびに
手応えのあるハリ感

朝起きた瞬間から肌に染み渡るような自然な透明感のクリームが、眠っている間に潤いを補い続けます。

つかめるヒアルロン酸
翌朝感動するお肌へ

この植物抽出エキスは、肌の水分を保持する効果があります。ヒアルロン酸を配合することで、肌の水分を保持させます。

オールインワンフェイシャルジェル
日本製 160ml \$58

飲みやすいゼリータイプサプリ

バラプラセンタだから期待できる

- 高い抗酸化力で美白と透明感
- コラーゲン再生力で肌の弾力とハリ
- ターンオーバー促進でキメと若返り
- 植物由来だから安心安全

日本製 10g 30粒 \$65
ローズプラセンタジュエル

老化の原因は「乾燥」

スキンケアの仕上げだけでなく、プースターとしても使えるオリーブ美容油。必要を補給し、乾燥を防ぐ。たっぷり潤いで必要な成分まで浸透して、今更にも潤います。素肌にオイルを直接塗ることで、自分ハラスが整ったお肌に

ビューオイル100
日本製 28ml \$43

植物由来100%の天然美容オイル

DR. SHIN Mid Summer Special

Toning Special



Beyond nano experience real PICO! 250 Picosecond Nd: YAG laser

PICOCARE MAJESTY (till 9/30/2024)
INTRODUCE PRICE

ベネフィット

- ・効果的
- ・安全
- ・非侵入
- ・ニキビ痕を改善
- ・シミ / 色素沈着改善
- ・毛穴の開きを改善
- ・タトゥー除去

World Most Advanced PICO LASER!

TONING

1 Time \$ 500 ▶ \$ 200

10 Times \$3,500 ▶ \$ 1,500

MLA

1 Time \$ 600 ▶ \$ 300

5 Times \$2,500 ▶ \$ 1,200

▶ Spectra toning (till 9/30/2024)

シミやくすみを薄くして色ムラのない均一なワントーン明るい肌へ導きます。肝斑も改善して目立たなくすることも可能!

1 Time \$ 200 ▶ \$ 100

10 Times \$1,200 ▶ \$ 700

▶ IPL

フォトフェイシャル治療により、シミやそばかすを劇的に改善。肌の赤みや毛穴の開きでお悩みの方にもオススメです。

30% SALE Hair Removal

6パック以上の購入

アッパーリップ、アゴ、ワキ、スネ、ビキニ

- ▶ ほくろ、イボ
- ▶ 黒色育毛性母斑
- ▶ 脂漏性ケラトシス



TRANSFORM YOUR BODY

手術不要！
ダウンタイムもありません

各種プロモーション、
価格など詳細は
お気軽に
お問い合わせ下さい

制御された冷却技術を使用して脂肪細胞を凍結する、
体に負担をかけない脂肪減少処置です



Oligio MONOPOLAR RF

Korean Skin Lifting & Tightening

オリジオリフトングレーザーは、高周波 (RF) を利用して真皮層のコラーゲンを活性化させる施術です。真皮コラーゲンに熱を加えることで線維芽細胞が刺激され、自然治癒過程を通じて長期的に真皮を再構築し、コラーゲンを再生する効果があります。

NEW



リフトングと引き締め

お肌のたるみ / お肌の引き締め。軽度から中度のほうれい線



下顔面のフェイスリフトとシャープな輪郭形成
アゴのラインのたるみ / 顔の輪郭形成



シワの軽減

小ジワ、シワ、ちりめんジワ、目元のシワ、軽〜中等度の口角のシワ

	1 time	3 time
*Face	\$1,200	\$2,700
*Face + Neck	\$1,600	\$3,500
*EYE	\$500	1,200
*Partial	\$800	\$1,800
*NECK	\$800	\$1,800



doublo • Face \$ 700
• Face+Neck \$ 1,000

Deep Skin Tightening

- ①引き締まった若々しい肌へ
 - ②切らないリフトアップ
 - ③コラーゲン再構築と表情筋引き締め
- Treatment with HIFU



Vmax V-MAX HIFU IS..

V-MAXは、しわ、弾力性、シワの出現を改善し、コラーゲンの形成を促します。65°CのHIFU熱エネルギーがSMAS層(皮下約3.5mm~4.5mm)に伝わり、皮膚の筋肉層を収縮させます。さらに、V-MAXは、体の皮膚の10mm~20mmの深さにある脂肪層を溶かして肥満治療を行うことができます。



1 Time • Face \$ 300 • Face+Neck \$ 500
4 Times • Face \$ 1,000 • Face+Neck \$ 1,600 (till 9/30/2024)



➔ \$ 12 / unit



➔ \$ 500 / Syringe



➔ \$ 800 / Syringe



\$ 800 / Syringe

\$ 4,000 ➔ \$ 3,500 5 / Syringe



SHIN FAMILY MEDICINE & LASER CENTER

shinfamilymedical@gmail.com

drshinclinic.net

PETER B. SHIN M.D.

- Board Certified in Family Practice by American Board of Family Practice
- Texas A&M Medical School
- UCLA Family Medicine

日本語対応可能

Phone: (310) 326-2161

23326 Hawthorne Blvd. #140 Torrance, CA 90505

更年期を吹き飛ばせ!

知っておきたい更年期のすべて..女性の新しいライフステージへ
身体や心の変化に戸惑うことなく、豊かなライフステージを楽しむための特集です。
更年期の基本知識から、症状の対処法、メンタルヘルスクエア、ライフスタイル改善、
美容・セルフケアまで盛り沢山。
人生の新しいステージを自信を持って迎えるヒントが満載です!



point
01

知るだけでも安心できる 更年期の基礎知識

更年期とは?

『更年期』とは、女性が一般的に40代後半から50代前半にかけて経験するホルモンの変化による身体と心の移行期を指します(年齢幅は個人により異なります)。この期間、卵巣の機能が徐々に低下し、エストロゲンやプロゲステロンといった女性ホルモンの分泌が減少します。これにより、体内のホルモンバランスが崩れ、自律神経や代謝、感情に影響を与えます。

また、遺伝的要因や生活習慣、ストレスも更年期の症状に影響を与えることがあります。

更年期の期間

更年期は一般的に、以下の3つのフェーズに分けられます。

■**プレ更年期**..通常、40代半ばから始まり、卵巣の機能が低下し始める時期。月経周期の乱れが最初のサインとなることが多いです。

更年期の症状

個人により何も感じないという人も稀にいますが、通常、更年期には多岐にわたる症状が現れるます。次の項で詳しく説明しますが、代表的なものには以下のようなものがあります。

■**更年期**..一般的に最後の月経から1年経過した時点を指します。この期間に最も多くの更年期に由来する症状が現れます。

■**ポスト更年期**..一般的に最後の月経から1年以上経過した時点から始まり、数年続くことがあります。ホルモンの変動は徐々に落ち着きますが、長期的な影響が残ることもあります。

■**ホットフラッシュ**..突然の体温上昇を感じ、顔のほてりや発汗がある。

■**寝汗**..夜間に大量の汗をかき、それに伴い睡眠の質が低下する

■**月経不順**..閉経前は月経周期が不規則になる

■**情緒不安定**..イライラや不安うつ状態になることがある

■**疲労感**..常に疲れを感じ、日常生活に支障をきたすこともある

■**骨密度の低下**..エストロゲンの減少により骨密度が低下して、骨粗しょう症のリスクを高める。等

この他にも人により様々な症状が現れることがあります。
更年期は女性にとって避けられないライフステージですが、正

しい知識と適切な対策を持つことで、快適に過ごすことが可能です。これからの新しいライフステージを前向きに迎えるための第一歩として、更年期の基本知識をしっかりと身につけましょう。



更年期を吹き飛ばせ!

知っておきたい更年期のすべて..女性の新しいライフステージへ
身体や心の変化に戸惑うことなく、豊かなライフステージを楽しむための特集です。
更年期の基本知識から、症状の対処法、メンタルヘルスクエア、ライフスタイル改善、
美容・セルフケアまで盛り沢山。
人生の新しいステージを自信を持って迎えるヒントが満載です!



point
01

知るだけでも安心できる 更年期の基礎知識

更年期とは?

『更年期』とは、女性が一般的に40代後半から50代前半にかけて経験するホルモンの変化による身体と心の移行期を指します(年齢幅は個人により異なります)。この期間、卵巣の機能が徐々に低下し、エストロゲンやプロゲステロンといった女性ホルモンの分泌が減少します。これにより、体内のホルモンバランスが崩れ、自律神経や代謝、感情に影響を与えます。

また、遺伝的要因や生活習慣、ストレスも更年期の症状に影響を与えることがあります。

更年期の期間

更年期は一般的に、以下の3つのフェーズに分けられます。

■**プレ更年期**..通常、40代半ばから始まり、卵巣の機能が低下し始める時期。月経周期の乱れが最初のサインとなることが多いです。

更年期の症状

個人により何も感じないという人も稀にいますが、通常、更年期には多岐にわたる症状が現れるます。次の項で詳しく説明しますが、代表的なものには以下のようなものがあります。

■**更年期**..一般的に最後の月経から1年経過した時点を示します。この期間に最も多くの更年期に由来する症状が現れます。

■**ポスト更年期**..一般的に最後の月経から1年以上経過した時点から始まり、数年続くことがあります。ホルモンの変動は徐々に落ち着きますが、長期的な影響が残ることもあります。

■**ホットフラッシュ**..突然の体温上昇を感じ、顔のほてりや発汗がある。

■**寝汗**..夜間に大量の汗をかき、それに伴い睡眠の質が低下する

■**月経不順**..閉経前は月経周期が不規則になる

■**情緒不安定**..イライラや不安うつ状態になることがある

■**疲労感**..常に疲れを感じ、日常生活に支障をきたすこともある

■**骨密度の低下**..エストロゲンの減少により骨密度が低下して、骨粗しょう症のリスクを高める。等

この他にも人により様々な症状が現れることがあります。
更年期は女性にとって避けられないライフステージですが、正

しい知識と適切な対策を持つことで、快適に過ごすことが可能です。これからの新しいライフステージを前向きに迎えるための第一歩として、更年期の基本知識をしっかりと身につけましょう。



ホルモン補填療法

ホルモン補充療法・HRT (Hormone Replacement Therapy) は、更年期に伴うエストロゲンやプロゲステロンの減少を補うための治療法です。HRTは、これらのホルモンを外部から補充することで、更年期の症状を軽減し、生活の質を向上させることを目的としています。

注意点とリスク

HRTにはいくつかのリスクも伴います。たとえば、乳がんや心臓病、血栓症のリスクが増加する可能性が、HRTを受けてない人よりも高くなります。そのため、HRTを始める前には、個々のリスクを医師とよく相談し、定期的な健康チェックを行うことが必要です。

HRTを受ける目安

以下のような人は選択肢としてHRTを考慮してみてもよいでしょう。

- ① 重度の更年期症状…ホットフラッシュ、寝汗、情緒不安定などにより、仕事を頻繁に休む、寝込んでしまうなど、日常生活に支障をきたすほどの症状を持つ人。
- ② 骨密度の低下…病院で検査を行い、骨粗しょう症のリスクが

高い、骨密度が低下しているという結果が出た人。

③ 早期閉経…45歳未満で閉経を迎えた人。早期閉経によりエストロゲンの供給が減ることで骨密度が急激に低下したり、認知機能に衰えが生じるなどのリスクも早まります。

HRTの種類

HRTにはいくつかの種類があり、個々のニーズや健康状態に応じて選択されます。

- 錠剤として服用
- 皮膚に貼るパッチ
- ジェル/クリームなどの塗り薬
- 皮膚へのスプレー

HRTの継続期間は個々の症状やニーズにより異なりますが、一般的には最低でも数年続けることが推奨されます。症状が改善された場合や、副作用が現れた場合、または定期的な医師の評価でリスクが上回ると判断された場合には、中止が検討されます。中止する際は、急にやめるのではなく、医師の指導のもとで徐々に減量していくことが重要です。

様々な懸念もありますが、辛い症状がある方は専門家に相談してみてもいいかがでしょうか。

Loraine Diego, M.D.

更年期の症状をナチュラルに緩和する
バイオ同一ホルモン補填療法 (BHRT)

Loraine Diego, M.D.

*表紙裏の広告もご参照ください

(323) 828-4152

1711 W Temple St #1070

LA CA 90026

Web: drldiego.com

バイオ同一ホルモン補充療法とは？

多くのHRT (ホルモン補填療法) 薬は、合成ホルモンとして科学的に製造されています。これらの合成ホルモンは、人間の体内で自然に生成されるホルモンと似た構造を持つように作られています。更年期の症状の緩和にはエストロゲンやテストステロンと同様の作用がある飲み薬や貼り薬などを用いる療法が何十年にもわたって一般的な方法として利用されています。

それに対し、「バイオ同一ホルモン (BHRT)」は、植物を原料にして製造されます。これらのホルモンは、人間の体内で自然に生成されるホルモンと分子構造が同一であるため、「バイオ同一」と呼ばれているのです。

BHRT が更年期の症状を自然に緩和

バイオ同一ホルモン補充療法、通称BHRTは、ホルモンバランスが崩れた女性の治療法として現在では広く用いられており、特に更年期障害に悩む女性にお勧めです。女性は通常、更年期の3つの段階：閉経前、更年期、閉経後を経験し、この期間が女性のライフサイクルで最もホルモンバランスに変化が生じやすい時

期。月経周期の乱れや様々な体の変調・不調、極端な気分の変動などが引き起こされます。

ドクター Diego が提供する『BioTE』のバイオ同一ホルモン補充療法は、これらの問題を対処し、快適な更年期を過ごせることを目的として利用されています。

バイオ同一ホルモン補充療法とは？

『BioTE』のホルモン療法は、ホルモンを一定のペースで安定して放出する設計になっているため、女性ホルモンのバランスが崩れたときに身体的および感情的な多くの症状を安定して緩和させる助けになります。BHRTは、症状だけでなく、その原因に対処することに重点を置いて開発されています。

BHRT ペレットとは？

BHRT ペレットは、特別に調合された植物由来のホルモンで作られています。このペレットはクリニックで専用の器具を用いてお尻の柔らかい部分の皮下に挿入されます。ライフスタイルなどにより個人差はありますが、ペレット挿入後は数



緩和が期待できる更年期の症状

- * 生理が重い、不規則、または不快
- * 骨密度の低下
- * ほてりや寝汗
- * 膣の乾燥
- * 乳房の痛み
- * 消化不良
- * 便秘または下痢 など

週間ほどで効果が現れることが多く、平均4ヶ月持続します。

更年期の辛い症状でお悩みの方は、女性スタッフとドクターが親身に相談に乗ってくれるDR. ディエゴのオフィスに気軽に相談してみてもいいかがでしょうか。



Dr. Diego (中央) と女性スタッフの皆さん

point
04

心のウェルネスにも気を配る

更年期のメンタルケア

更年期とメンタルヘルス

更年期は女性にとって身体的変化だけでなく、精神的にも大きな影響を与えます。多くの女性が情緒不安定、不安、うつ状態などのメンタルヘルスの問題に直面します。それらを適切に対処するためには、メンタルケアが重要です。

ホルモンバランスの変化が脳に影響を与える

更年期におけるエストロゲンとプロゲステロンの減少は、脳の神経伝達物質に影響を与えます。特に、セロトニンやドーパミンといった感情の調整に関与する物質のバランスが崩れることで、以下のような精神的な変化が引き起こされる可能性があります。

- **情緒不安定**… 気分の浮き沈みが激しく、涙もろくなったりする。
- **不安**… 理由もなく心配になったり、不安感に襲われる。
- **うつ状態**… 無気力感や興味の喪失、日常生活に支障をきたす。
- **意欲の低下**… 楽しんでいたことにも興味を失い、やる気が出ない。
- **集中力の低下**… 仕事や日常のタスクに集中することが難しくなる。
- **イライラ**… 些細なことで怒りや

すくなり、感情をコントロールするのが難しくなることがある。

メンタルケア法の提案

① 自己認識と受容

自分の変化を理解する

まずは自分が更年期を迎えていることを認め、その影響を理解することが重要です。身体的、精神的な変化を受け入れることで、対処方法を見つけやすくなります。

ポジティブな受け止め方

更年期を新たな人生のステージとして前向きに捉えることも大事です。自分自身を責めたり、否定的に捉えるのではなく、すべてを新しい機会として受け入れることが健全なメンタルヘルスの維持に役立ちます。

② カウンセリングとサポート

専門家の支援を受ける

サイコロジストや精神科医のサポートを受けることは、更年期のメンタルヘルスケアにおいて良い選択肢の一つです。カウンセリングを通じて感情を整理し、ストレスや不安を軽減する方法を学ぶことができます。



サポートグループの活用

サポートグループやオンラインコミュニティに参加して更年期を経験している他の女性と交流することで、共感や支援を得ることができ、孤立感を減少させ、前向きな気持ちを維持できます。

③ ライフスタイルの改善

定期的な運動

運動は、エンドルフィンの分泌を促し、気分を向上させる効果があります。ウォーキング、ヨガ、水泳などの軽い運動を日常に取り入れ、ストレスを分散しましょう。

バランスの取れた食事

食事でもメンタルヘルスに影響を与える重要な要素。ビタミンB群、オメガ3脂肪酸、マグネシウムなどを含む栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

十分な睡眠

睡眠不足は情緒不安定や不安感を増幅させます。規則正しい生活リズムとリラクゼーションした環境で質の良い睡眠を取ることが大切です。

④ ストレス管理

リラクゼーションテクニック

瞑想、深呼吸、マインドfulnessなどのリラクゼーションテクニックは、ストレスを軽減し、心の平静を保つのに役立ちます。これらのテクニックを日常生活に取り入れることで、メンタルヘルスを向上させることができます。

趣味や活動への参加

趣味や興味を持つ活動に参加することも、メンタルヘルスの維持に役立ちます。アート、音楽、ガーデニング、ボランティア活動など、自分が楽しめる活動を見つけ、積極的に取り組むことで、ストレスを解消し、満足感を得ることができます。

⑤ 薬物療法

ホルモン補充療法 (HRT)

ホルモン補充療法は、更年期の身体的症状だけでなく、精神的な症状にも効果があります。医師と相談し、適切なホルモン補充法を選択することで、メンタルヘルスの改善が期待できます。

抗うつ薬や抗不安薬

重度のうつ状態や不安感を抱えている場合は、抗うつ薬や抗不安薬の使用も検討されます。これらの薬物療法は、医師の指導のもとで適切に行うことが重要です。

周囲のサポート

家族や友人の理解と協力

更年期の女性がメンタルヘルスの問題に直面している場合、家族や友人の理解と協力が非常に重要です。彼らが更年期の影響を理解し、サポートすることで、女性が安心して自分の感情を表現し、支えを得ることができます。

職場でのサポート

職場でも理解とサポートが必要です。適切な働き方の調整やメンタルヘルスサポートプログラムの提供など、職場環境の改善がメンタルヘルスの維持に寄与します。

更年期は女性にとって大きな変化の時期であり、メンタルヘルスに多大な影響を与えることがあります。しかし、自己認識と受容、カウンセリングとサポート、ライフスタイルの改善、ストレス管理、薬物療法など、適切な対策を講じることで、これらの問題を効果的に対処することが可能です。更年期を前向きに乗り越えるためには、自分自身の変化を受け入れ、必要なサポートを積極的に求めることが大切です。また、家族や友人、職場の理解と協力も重要な要素です。更年期を健康的に過ごすために、これらのメンタルケアの方法を実践していきましょう。



point
05

更年期の運動と睡眠

運動の重要性



更年期の症状を軽減し、全体的な健康を維持するため適度な運動を行いましょう。

①心身の健康維持

運動はエンドルフィンの分泌を促進し、気分を向上させる効果があるのでストレスや不安感が軽減され、精神的な安定に繋がります。また、心血管系の健康をサポートし、心臓病や高血圧のリスクを低減します。

②骨密度の維持

エストロゲンの減少により、骨密度が低下しやすくなります。そこで運動で骨に負荷をかけることで骨密度を維持し、骨粗しょう症の予防に役立ちます。

③体重管理

更年期には代謝が低下し、体重が増えやすくなります。運動はエネルギー消費を促進し、体重管理に効果的です。

更年期におすすめのエクササイズ

1. ウォーキング

毎日30分程度のウォーキングで、心肺機能の向上やストレスの軽減が期待できます。

2. ヨガ

ヨガは体の柔軟性を高め、筋力を強化するだけでなく、リラクゼーション効果もあります。

3. 水泳

水泳は全身運動であり、関節に負担をかけずに体を鍛えられ、水中でのリラクゼーション効果も高い。

4. 筋力トレーニング

軽いウェイトを使ったエクササイズや自重トレーニングで筋肉量を維持し、基礎代謝をアップ。

ライフスタイルに快適を取り入れる

良質な睡眠を取るためのヒント

更年期には、睡眠障害が発生しやすくなります。以下は良質な睡眠のヒントです。

①規則正しい生活リズム

毎日同じ時間に寝起きして体内時計を整えることで自然な眠気が促されます。

②快適な寝室環境の整備

寝室は静かで暗く、快適な温度に整えます。遮光カーテンや心地よい寝具、エアコンを活用しましょう。

③就寝前のリラクゼーション

スムーズな入眠が促すためには、温かいお風呂に入る、軽いストレッチをする、深呼吸や瞑想を行うなどが効果的です。

④カフェインとアルコールの制限

カフェインやアルコールは睡眠の質に影響を与えることがあります。特に就寝前の数時間は摂取を控えましょう。

⑤適度な運動

日中に適度な運動を行うことで、体の疲労が増し、夜間の睡眠が深くなります。

⑥スクリーンタイムの制限

スマートフォンやパソコンの画面から発せられるブルーライトは、睡眠を妨げることがあります。就寝前1時間はスクリーンを見ないようにしましょう。



POINT
06

更年期中の公私コミュニケーション

周囲にも理解・協力してもらおう

更年期とパートナーシップ

知識を共有する

パートナーに更年期についてわかってもらうためには、知識を共有することが大切。パートナーが具体的なサポートの仕方を理解するため、信頼できる情報源を共有し、共に学ぶ姿勢を持つことが重要です。

共感とサポート

女性を感じる不安や身体的な不快感に対して、パートナーが共感し、理解を示すことは非常に重要です。相手の気持ちや経験に耳を傾け、批判や無理解ではなく、共感を持って接することで、安心感を与えることができます。

オープンな対話

更年期における変化について、オープンな対話を心掛けてみましょう。感情や身体的変化について自由に話せる環境を作ること、パートナーシップの強化が図れ、必要なサポートが具体的に理解できます。

互いのニーズを理解する

更年期を迎える女性のニーズは精神的なものから性的な事柄まで個々に異なります。パートナーがそれを理解すると同時に、パートナーのニーズも共有し、互いに支え合う姿勢を持つことが重要です。

スペースと時間の確保

更年期の症状が強い時期には、女性がリラックスできる時間と空間を確保することが大切です。パートナーが積極的に家事などをサポートすることで、女性が休息を取れる環境を整えられます。

職場環境の理解と配慮

当事者としての心構え

更年期中でも仕事を持つ女性は、ストレスを溜めないためにも職場での心構えや配慮が大切です。仕事仲間に自分の体調や気分の変化を正直に共有し、理解を求め、サポートをお願いしてもよいでしょう。また、自分自身も無理をせず、柔軟な勤務形態を取り入れるようにしましょう。

周囲の人間として配慮したいこと

更年期には当事者しかわからない辛さがあります。同僚や上司、部下に更年期を迎えた女性がいる場合、必要以上に気を遣うことが負担になる場合もありますが、可能な限り、理解と協力を提供しましょう。たとえば勤務時間や勤務形態に柔軟に対応できるように、フレックスタイムやリモートワークなどの導入が推奨されます。

何よりも職場でのオープンなコミュニケーションを促進することが、更年期の女性社員のサポートに繋がります。定期的なミーティングなどを通じて、本人と職場それぞれがニーズを把握することが大切です。



point 07 更年期と食生活

更年期に積極的に摂取したい栄養素と食品

女性の身体に多くの変化をもたらす更年期には、栄養バランスを整えることが大切。適切な栄養素を摂取することで、更年期の症状を緩和し、健康維持をサポートします。以下に、更年期に積極的に摂取したい栄養素と、それを多く含む食品を紹介します。サプリメントで摂取するのも良いでしょう。

★カルシウム

エストロゲンの減少により骨密度が低下して骨粗しょう症のリスクが高まることを予防し、骨の健康を保ちます。

食品例：牛乳、チーズ、ヨーグルト、豆腐、サバ、イワシ、ほうれん草、ケール、アーモンド

★ビタミンD

カルシウムの吸収を助け、骨の健



康を維持するために必要です。また、免疫機能をサポートし、気分の安定にも寄与します。

食品例：サーモン、マグロ、サバ、卵黄、強化乳製品、強化シリアル、日光浴

★マグネシウム

筋肉と神経の機能をサポートし、骨の健康を保ちます。また、ストレスの軽減にも役立ちます。

食品例：ほうれん草、カボチャの種、アーモンド、カシューナッツ、アボカド、バナナ、黒豆

★ビタミンB6

ホルモンバランスを整え、気分の安定に寄与します。また、エネルギーの生成を助けます。

食品例：鶏肉、魚（サーモン、マグロ）、じゃがいも、バナナ、ヒヨコマメ、ナッツ、全粒穀物

★オメガ3脂肪酸

心臓の健康を保ち、炎症を軽減します。また、脳の健康にも良い影響を与えます。

食品例：サーモン、マグロ、イワシ、アマニ油、チアシード、クルミ、亜麻仁

★ビタミンE

抗酸化作用があり、細胞を保護します。肌の健康を保ち、免疫機能を

をサポートします。

食品例：アーモンド、ヒマワリの種、ピーナッツ、アボカド、ほうれん草、ブロッコリー

★フィトエストロゲン

植物性エストロゲンであり、更年期の症状を緩和するのに役立ちます。ホルモンバランスを整え、骨の健康をサポートします。

食品例：大豆製品（豆腐、納豆、豆乳）、亜麻仁、ゴマ、フェンネル、赤クローバー、シリアル

★鉄

更年期に入ると、鉄分が不足しやすくなります。鉄はエネルギー生成や免疫機能をサポートします。

食品例：赤身の肉、レバー、鶏肉、魚介類、ほうれん草、レンズ豆、豆類、強化シリアル



更年期は女性のライフサイクルの中で特に重要な時期であり、適切な栄養素を摂取することで、健康を維持し、症状を緩和することができます。バランスの取れた食事を心掛け、上記の栄養素を多く含む食品を積極的に取り入れることで、更年期を健康的に乗り越える手助けとなります。食生活を改善し、体調を管理することが、更年期の健康を支える重要なポイントです。

更年期をサポートする強い味方

佐藤製薬のマルチビタミン VITAMINEN GOLD

ビタミンゴールド < 30錠 >



佐藤製薬の『ビタミンゴールド』は普段の食生活では不足しがちな栄養素をバランスよく配合したマルチビタミンサプリメント。もちろん、健康的で快適な更年期をサポートする以下のような栄養素も配合されています。ぜひお試しください。

* () 内は1錠の配合量 / Daily Value

【カルシウム】(78mg/6%)

カルシウムは骨の健康を保つ必要不可欠なミネラル。女性は閉経後、エストロゲンの減少により骨の強度や骨密度が低下しやすくなるため、カルシウムの摂取は骨粗鬆症の予防に役立ちます。

【ビタミンB6】(12.3mg/724%)

ビタミンB6はホルモンの調整や神経伝達物質の生成に関与するため、更年期のホルモンバランスの乱れによる不快な症状（気分の変動やイライラなど）を緩和する効果が期待できます。また、エネルギー代謝を助けるため、疲労感の軽減にも役立ちます。

【葉酸】(667mcg DFE/167%)

葉酸は細胞の生成と修復に重要な役割を果たします。更年期においても新陳代謝の活性化に役立ちます。また、心血管系の健康をサポートするため、心臓病のリスクを低下させる可能性も期待できます。

【ビタミンB12】(60mcg/2500%)

ビタミンB12は神経系の健康を維持し、エネルギーの生成に不可欠です。更年期は疲労感や神経系の不調を感じやすくなるため、ビタミンB12の補給は精神的な安定やエネルギーレベルの維持に役立ちます。

【パントテン酸】(18.4mg/368%)

パントテン酸はストレスホルモンであるコルチゾールの生成に関与し、ストレスへの抵抗力を高める効果があります。ストレスを感じやすい更年期に摂取にすることでストレスの緩和が期待できます。



※各栄養素の作用についてはラベスト調べ

【取扱】各日系・アジア系スーパー
WEB: sato-pharmaceutical.com/us/usa/

肌老化のためのメンテナンスフェイシャル

ミネラルピーリングフェイシャル with ビタミンC イオン導入で 滑らかなで健やかなお肌に！

A New Day Spa/YUKAKO: Tel/Text: 805-455-0150
19019 Hawthorn Blvd #200E Torrance CA 90503
♥下の広告もご覧ください♥



ダブルクレンジングで汚れを落とす



不要な角質がポロポロ剥かれる



ビタミンC誘導体美容液イオン導入

トランスのスパ「A New Day Spa」で永久針脱毛とフェイシャルを提供する Yukako さん。今回は、夏の強い日差しに晒されたお肌のメンテナンスにぴったりな「ミネラルピーリングフェイシャル」をご紹介します。

このコースはまず、丁寧なダブルクレンジングからスタート。表皮に残るメイク汚れなどをスッキリ落とします。

次に温泉由来のミネラルがたっぷり入ったピーリング材1液を顔全体に塗り、表皮が柔らかくなるのを3分ほど待ちます。こうして肌が柔らかくなったところで、ピーリング2液を少しずつ肌の上に垂らしながら指先でこすると、不要になった角質や毛穴の汚れがポロポロと剥がれ落ち、お肌はまっさらな状態に整います。

次は美白やアンチエイジング効果の高いビタミンC誘導体美容液をたっぷり含んだシートマスクを載せ、その上からイオンローラーをコロコロさせます。こうすることでイオンに乗せて肌の奥まで美容液の有効成分を届けることが可能です。また、ご希望によりオプション（無料）でマスクの前にニードルローラーを追加することも可能。微細な針で表皮に傷をつけることで自然治癒力が高まり、お肌を活性化させます。

施術後はくすみも取れて肌もツルツル！シンプルでも要所を抑えたフェイシャルで若々しい素肌をキープしましょう！



サマースペシャル！9/30/24まで
通常 55分 \$75 → \$65

トランスのエステサロンで 永久針脱毛

豊富な経験による安心で確かな技術

27MHzの高周波数で痛みを軽減！

■基本料金：\$80/60分

*ミニマム：\$40/20分（5分毎に\$5追加）

選べる！新規のお客様特典！

①初日から5か月10%オフ
または、②初回30分が50%

フェイシャルサービス

ミネラルピーリング+
ビタミンC導入

55分\$75→
9/30まで\$65

完全予約制！ご予約はお気軽にYUKAKOまで

at A New Day Spa TEL/TEXT 805-455-0105

A New Day Spa: (310) 370-9078 / 19019 Hawthorne Blvd # 200E, Torrance, CA 90503

更年期障害の緩和にマッサージ

マッサージで筋肉をほぐして 更年期の不調を整え、 心身をリフレッシュ

Cenka Healing Salon: Tel/Text: 310-613-0764
2383 Lomita Blvd UNIT 111, Lomita, CA 90717
♥下の広告もご覧ください♥



ボディマッサージ
60分/\$70、90分/\$105
120分/\$140

ロミータのCenka Healing Salonでは更年期世代の方にマッサージをお勧めします。

マッサージは、更年期の肩こりや腰痛に悩む方の凝り固まった筋肉をほぐし、疲労を回復し、身体を軽くする効果があります。その他にも身体をリラックスさせ副交感神経を高める働きを持っているため、更年期による自律神経の乱れに悩む方にもおすすめです。特に更年期の女性はストレスや不安を感じやすく、それが更年期障害の症状を悪化させる要因にもなります。マッサージによって体がリラックスすると、ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌が減少し、心身の安定が図れます。また、マッサージはエンドルフィンと呼ばれる「幸せホルモン」の分泌を促進するので、気分の改善にも役立ちます。さらに、マッサージは血液循環を改善し、ホットフラッシュや冷え性といった更年期特有の体調不良を軽減することも期待できます。特にアロマオイルを使用したアロママッサージは、香りのリラックス効果も相まって、より深いリラクゼーションをもたらします。

マッサージは自然で心地よい更年期症状の改善法の一つ。Cenka Healing Salonでは経験豊富なセラピストの千香さんによるボディマッサージだけではなく、体の痛みを軽減する「スカーティシリムーブ」テクニックも受けることができます。お客様のほとんどがリピーターになるという、定評のある千香さんのマッサージ。更年期の不調でお悩みの方はぜひお試し下さい。※効果には個人差があります。



Menu

*ボディマッサージ

60分/\$70、

90分/\$105、

120分/\$140

Cenka Healing Salon TEXT / TEL: 310-613-0764

2383 Lomita Blvd, #111, Lomita, CA 90717

7 days open 9am-9pm Blog: ameblo.jp/cenkahealingsalon

佐藤製薬がつくった飲むアンチエイジングスキンケア

Q10 & コラーゲン

ハリのある若々しいお肌の維持を 内側から強力にサポートする 画期的なコラーゲンドリンク



飲みやすいヨーグルトフレーバー

日本やアジア各国の女性たちの間で人気の佐藤製薬の『Q10 & コラーゲン』がアメリカでも大好評販売中。お肌は外側からいたわり、内側から育てることが常識となった今、話題沸騰中のアンチエイジングドリンクです。

お肌を若々しく保つ 美容成分をたっぷり配合！

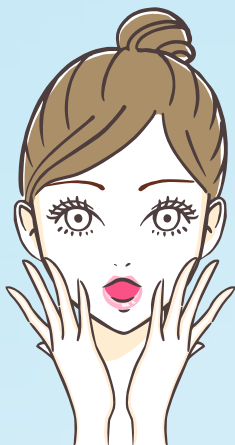
コラーゲン

コラーゲンは人間の体内にもともとあるタンパク質の一種で、お肌の弾力性や強度を保つのに重要な役割を果たしています。しかしコラーゲンは加齢とともに減少するため、シワやたるみといったお肌の老化現象が発生してしまうのです。

『Q10 & コラーゲン』には**500mgの“コラーゲンペプチド”**が配合されています。

肉や魚、大豆などのタンパク質はそのままでは体に吸収されず、消化酵素によって細かいペプチドやアミノ酸などの低分子に分解されてから吸収されます。しかし『Q10 & コラーゲン』に配合されたコラーゲンは

すでにペプチド化されており、消化分解行程が省略されることで素早く高い吸収力を発揮。これにより通常よりも高い美容&健康効果が期待できます。



お求めはお近くの日系マーケットへ



コエンザイム Q10

“コエンザイム Q10”は、ヒト体内の細胞にあるミトコンドリアがエネルギー生産を行なう際に欠かせない成分。高い抗酸化作用や、タンパク質の代謝を司る酵素の働きを助けることなどでも知られています。しかし、加齢とともに減少するため、様々な体の機能の低下を引き起こすと考えられています。



『Q10 & コラーゲン』には**吸収性の高い“水溶性コエンザイム Q10”**が配合されています。

本来脂溶性である CoQ10 を水溶性にして使用しているので、空腹時や食後など時間を選ばず、いつ摂取しても速やかに吸収され、元気な体とお肌づくりをサポートします。

ローヤルゼリー

“ローヤルゼリー”は、お肌のための栄養素の宝庫。必須アミノ酸を含む 20 種類のアミノ酸を始め、ビタミンやミネラルなど豊富な栄養素をバランスよく含有。血流増加作用、自律神経調整作用があり、美肌づくりや更年期障害改善などが期待できると言

われています。また東洋医学では体を温める生薬としても親しまれています。

『Q10 & コラーゲン』は競合他社コラーゲンドリンクの中で唯一、**ローヤルゼリー**を配合しています。

ミツバチの中で女王蜂だけが食べるというローヤルゼリーには、まさに女性に嬉しいたくさんの効能が秘められています。

ビタミン B2

『Q10 & コラーゲン』には別名“**美肌ビタミン**”とも呼ばれる**ビタミン B2 と B6**が配合されています。

ビタミン B2 (リボフラビンリン酸 Na) は、体の中で脂肪やタンパク質、糖質の代謝を担い、健康な肌と粘膜をつくるために必要不可欠なビタミン。肌のターンオーバーを整え、シミやシワの沈着を予防・改善します。

ビタミン B6 (ピリドキシン塩酸塩) は、アミノ酸 (たんぱく質) やグルコース (脂質) の代謝に関与し、皮膚や粘膜の健康維持の働きを持ちます。

美しい肌と健康を保つための成分がたっぷり配合された『Q10 & コラーゲン』。いつまでもハリとツヤのある若々しいお肌を目指して、毎日のアンチエイジングケアに“内側”から取り入れてみませんか？





アートメイクサロン『ベルーテ』のオーナー&ビューティーおたく KUMIKO が贈る

美魔女道

ep. 39
私がハマった
最近おすすめの商品たちご紹介

先日、読者の方から、「クミコさんが紹介したアイテムは全部買ってます！」なんて言われ、嬉しくなってしまったので、今回私が使ってよかった!と思ったアイテムをいくつかピックアップしてみました!

まずは夏休みにも活躍しそうなこちら。

★トラベル用フットレスト★

Portable footrest (Amazon.com など)

飛行機の座席での足の置き場に困ることはありませんか?トラベル用フットレストは、簡単



に取り出して使うことができ、足を支えてくれるため、長時間のフライトでも快適さを保ちます。ほんの少し重量を感じますが安定感

のあるスライド式でコンパクト。疲れを大幅に軽減し、リラックスした状態で過ごせる便利なアイテムです。吊り下げるフットレストは使用禁止されている航空会社が多いので断然こちらがおすすめです。

次は、美髪づくりの決め手となるこちら!

★高風量ヘアドライヤー★

Laifen Swift · High-Speed Hair Dryer

(laifentech.com など)

このヘアドライヤーに出会うと、他のものはも

う使えなくなります。強力な風量で髪を素早く乾かしながら、音も静かで快適な使用感を提供します。モーター音がほとんどなく、風の音だけで周囲に気を遣うことなく使えます。マイナスイオン機能で髪にツヤを与え、スタイリッシュなデザインも魅力です。



アパレル関係からは2点。どちらも毎日ヘビロテしています。

Uniqlo AIRism Mesh UV Protection Full-Zip Hoodie (uniqlo.com)



ユニクロのこのUVカットジャケットは、快適さと機能性を兼ね備えています。AIRism メッシュ素材が通気性を提供し、軽量で持ち運びにも便利なポケットブルデザインです。紫外線をしっかりカットし、外出時の肌を守ります。さっと羽織るだけで、日差しからしっかり保護し、軽やかで快適な着心地を実現します。

Uniqlo Round Mini Shoulder Bag (uniqlo.com)

通称「ギョウザバッグ」として知られるこのミ

ニショルダーバッグは、シンプルながらもその独特なデザインで瞬く間に人気に。コンパクトなサイズ感ながら、収納力があり、どんなコーディネートにも合わせやすいのが特徴です。爆発的な人気を誇り、流行に敏感な方にぴったりのアイテムです。19.99ドルでめちゃくちゃ便利なので超おすすめ!



最後はまつ毛商品。まつ毛のボリュームアップ方法はマツエク、つけまつげ、マスカラ、まつ毛パーマなどが定番ですが、最近 SNS で話題になっているのがセルフマツエク (クラスター)。私のおすすめはこれ!

KISS imPRESS Falsies Lash Clusters (kissusa.com)

このセルフマツエクは、忙しい日常でも簡単に美しいまつげが手に入ります。グルーを使わず、粘着部分を押し当てるだけで24時間持続するため、手間いらずで時短が可能です。束になったデザインで、初心者でも簡単に上手に装着でき、マツエクが苦手な方にもぴったり。私も最近、この便利さに驚いています。以上です!ぜひ試してみてくださいね。



最新 3D アートメイク 「眉フルコース」

マイクロ、ナノ、パウダーオンブレなどフルカスタマイズでさらに自然な仕上がりに

当店人気 No.1

3D 眉アートフルコース
\$400 → **\$300**



アイライン
上 \$300 → **\$250**
上下 \$400 → **\$300**



リップアート
\$500 → **\$350**



SMP 頭皮アート (スモールサイズ)
\$500 → **\$350**



アートメイク除去 (眉・アイライン・リップなど)
\$200~



YUMI ラッシュ
トリートメントまつげパーマ (ティント込み)
\$175 → \$125



リピーター様用のお得な特別料金メニューをご用意しております
遠方の方もお気軽にご相談ください

Microblading Permanent Makeup ベルーテビューティースタジオ

bellute beauty studio

完全予約制 / 日本語どうぞ www.bellute.com

TEL: 424-527-7330 E-MAIL: contact@bellute.com

18051 Crenshaw Blvd. #A Torrance, CA 90504

サウストーランスで美容サロンをしています
KANACO です。

今回は当サロンにて8月中旬からサービスを
開始する、手技のみで行う小顔リフトアップ
メニュー、「顔筋リフトアップ」をいち早く
ご紹介させていただきます！

エステティックサロンで小顔やリフトアップのメニューといえば、EMS やマイクロカレント、LED、超音波などなど、マシンを使ったものが主流ですが、今回ご紹介する「顔筋リフトアップ」は機械は一切使わずオールハンドによる特別なテクニックです。



顔筋リフトテクニックは、代替療法先進国オーストラリアにおける療法技術「リメディアルセラピー」の学習と臨床、並びに日本国内での長年に及ぶサロン臨床経験によるフィードバックをもとに開発したフェイシャルトリートメントです。

リメディアルセラピーは、セラピー先進国オーストラリアでは代替医療トリートメントとして民間医療保険の適用を認められた施術。Therapeutic Deep Tissue Massage(=治療のための深部組織マッサージ)として、筋骨格系の問題やケガの治療において、広範



研究材料は KIREI サロンオーナー、
KANACO 自身の頭の先から足指まで

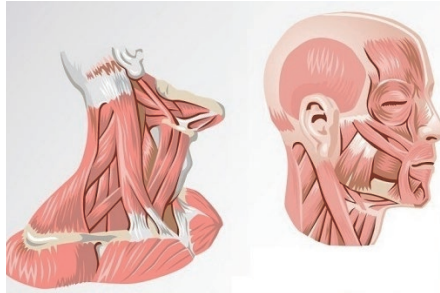
【ビューティーコラム】

美ラボ 総合研究所

第14回『顔筋リフトテクニック』

困な診断技術やトリートメント技術に活かされています。施術者が多種のテクニック（リラクゼーションテクニック・リンパドレナージュ・神経筋テクニック・スポーツマッサージ・筋膜リリース・トリガーポイントセラピー等）を解剖学知識と診断技術によりクライアントの身体の状態に合わせて行うカスタムトリートメントです。

このテクニックをフェイシャルに応用し、オールハンドによる技術で小顔リフトアップと肩こりを解消します。さらに顔をたるませる原因となる、首、背中中の筋肉を正しい位



置に戻し、顔の血液やリンパの循環を促して老廃物排泄を促進しながら顔筋のコリをほぐしていきます。ほぐしているときはイタ気持ちいい力加減で癖になる心地よさを感じながらリフトアップさせていくフェイシャルテクニックです。



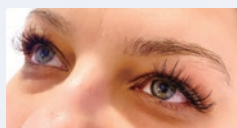
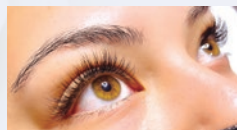
皆様のお疲れを芯から解消され、施術後は顔やフェイスラインがすっきり小顔になり、疲れ顔も解消、アゴから背中中のコリが取れて美しい顔、首、肩のラインへと導きます。

日米で経験のある日本人が、日本で習得してきたこの技術を是非キレイサロンで味わってください。

Salon de K.I.R.E.I.
広々とした癒しの個室空間で、
リラックスしたお時間をお過ごしください。

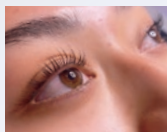
Eyesh Extensions

- ◆シングルラッシュ
フルセット - \$120 /
120本 - \$100 / 100本 - \$90
- ◆ボリュームラッシュ&ハイブリット
フルセット - \$180 /
120本 - \$150 / 100本 - \$130
- ◆Lash removal only - \$35
- ◆Lower lashes - \$40 (w/ upper)

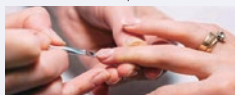


Lash Lift

- ◆まつ毛パーマ(日本製)
\$95 and Tint +\$20
- ◆下まつげパーマ \$35



Gel Nail ジェルネイル \$60~



Service Menu



HydraFacial ハイドラフェイシャル
*60分 \$130 / *90分 \$190

水で若々しく輝く素肌へ!

「ハイドラフェイシャル」はディープクレンジング、ピーリング、毛穴掃除、美容液導入の4役をこなす画期的なフェイシャル。水流を利用するので肌に優しく、確実に美肌へと導きます。

Facial

- ◆スパスタイルフェイシャル 50分 \$70
- ◆リサーフェイシングフェイシャル
90分 \$150
- ◆マイクロカレントフェイシャルリフト
90分 \$150
- ◆ナリッシングフェイシャル
60分 \$90
*ヒト幹細胞セラム導入付き
90分 \$270
- ◆メンズフェイシャル 50分 \$90

Salon de KIREI TEL: (310) 408-4939

Mon - Sat: 9am-7pm Sun: TBC (要・問い合わせ)
24044 Vista Montana, Torrance, CA, 90505

WEB: salondekirei.com

