



InRed

10 [インレッド]
OCT. 2011
No.104
特別定価
680YEN

オンラインでショッピング!
**InRed
Buyers**
www.inred-buyers.com

特別付録
**ユナイテッドアローズ
女優サテンポーチ**
サイズ約:H13×W13.5(上部) / 23(下部)×D3cm

ロング、ショート、プーティで
スタイル良く見せるワザ
細見えブーツ92

ミュベール、カオン、ラウラ、
ヴェルニカなど注目勢揃い
**秋の女子力UP!
新作ワンピース104**

キャメル・グレー・ネイビーに差し色で
いつものコーデが見違える
**定番色×鮮やか色で
着まわし1カ月**

限定アイテム登場
**ロクシタン ローズ
サンプル引換券付き**
セリーヌ、ミュウミュウ、
ジミー チュウほか
**やっぱり使える
トートが好き!**

**30代の美肌を叶える
ファンデ・ランキング!**

目元ケアで見た目年齢-5才
キスしたくなる♡ぷっくりリップ
お料理上手のキッチン拝見
円満? ドロ沼? 「別れ」の事件簿

- 広末涼子
 - 仲間由紀恵
 - 小西真奈美
 - 優香
 - 辺見えみり
 - 加藤あい
 - 坂下千里子
 - 中越典子
- おしゃれ有名人が登場!

憧れ30代女子 私の買い物公開!

タイ付きブラウス、おじバン、ケーブetc.旬アイテムが満載

寝る前のひと手間で翌朝スッキリ

夜の「ゆるケア」で 明日も元気女子!

毎日お疲れ続きの30代女子ライフ。ぐっすり眠ってスッキリ目覚めたいのに、寝つきが悪い。よく眠れない。朝起きた瞬間、もうダルい……。寝る前のゆるケアで、快眠大作戦!

撮影=tsukao (SECESSION) スタイルング=東知代子 ヘアメイク=中山夏子
モデル=栢花 (Gunn's) 取材・文=日高あつ子



パジャマ上下¥4,095
ストール¥3,990 ルームシューズ¥2,310(すべてアフタヌーンティー・リビング) レッグウォーマー¥2,940(ブロードール/ブロードール新丸の内ビル店) ソファに置いたクッション¥14,175(ベッド&ブラックファスト/グリード)

仕事モードをリセット 肩コリ改善で眠りへ

あなたは肩コリを感じますか?

20~30代女性へのアンケートでは80%がYES(久光製薬調べ)。よく眠れない女子は、肩がこっている人も多いのでは。そのおおもとは血行不良。会社で前かがみにな

ってパソコン作業やデスクワークを長時間続けると、首、肩、背中の筋肉が緊張し、硬くなる。すると血液がよどみ、疲労物質や老廃物もたまって、肩や首筋がこるんです。精神的緊張や疲労などのストレスも筋肉を緊張させて、肩コリを招きます。

こつた部分の神経は敏感になって「痛み」の信号がひんぱんに脳に送られ、周辺の頭痛、腰痛、目の疲れや痛みもおきやすくなります。

そこで、おうちに戻ってまずやるべきは「仕事モードのリセット」。リラックスして頭と体をほぐし、血液のめぐりをよくして、コリと痛みを遠ざけます。

リセットの儀式としては①ストレッチ。全身の筋肉をのばして血流

とリンパの流れをスムーズにします。

日中、前かがみの姿勢が多い人は、背伸びをしたり、左右の肩甲骨をくっつけるつもりで胸を張って、縮んでいた筋肉をのばしてあげて。頭とふくらはぎをマッサージすると、上下にょんどの血液が全身をめぐる、むくみもとれます。

②お風呂でリラックス。肩や腰など、こつている部分にシャワーをあてたあと、湯船にゆっくりにつかります。アロマキャンドルのようなほの暗い照明にすると、睡眠をコントロールする脳内ホルモン、メラトニンが分泌されて、心地よい眠気がやってきますよ。私はお風呂で大好きなローズのアロマを、リフレッシュしたい時はグレープフルーツを愛用。好きな香りを選んだ方が、ホッと気持ち安らぎますよ。お風呂上がりにはキリキリに冷えたものを飲みたくありませんが、体を冷やすと眠りが遠のきます。私はペリエをテーブルに出して、常温に近づけてから飲んでいきます。それでも肩コリがとれなかつたら、貼り薬でケアしましょう。



スッキリ!



教えてくれた先生
片桐衣理先生

「衣理クリニック表参道」院長。内科・美容皮膚科医。日本内科学会・日本美容皮膚科学会・日本抗加齢医学会評議員。
衣理クリニック表参道

URL www.eri-clinic.com/ TEL 03-5786-1155



☑️ コリレベルCHECKシート

あなたのコリはどちらのタイプ？

あなたのコリレベルをチェックしましょう

コリとヒトコトで言っても症状やレベルはさまざま。自覚症状がうすい人も多いです。そこでコリレベルがわかるチェックシートで自分のコリレベルを調べてみましょう。

- 目覚しがないと起きられない
- ストレスがたまっている
- 週の半分以上、お通じがない
- あまり体を動かさない
- 体が疲れやすい
- 体が硬い
- 生理痛が辛い
- 夜、なかなか眠れない
- 手足の冷えが気になる
- 平熱は36.2度以下だ
- 苦手な食べものが多い
- 夕方になると足がむくむ
- 眠りが浅い
- 夕方以降、体が張る感じが強い

☑️ チェックが3個以下 ▶▶ あなたは元気女子！

爽快な毎日を送るステキ女子認定です。疲れを解消する術を増やし今後もキープして。

☑️ チェックが4個～8個 ▶▶ ちょいコリ派

普段はそんなに感じないけど暴飲暴食や寝不足の時に、コリを感じるタイプ。

☑️ チェックが9個～14個 ▶▶ コリ慢性派

しつこい肩コリ、腰痛、頭痛、眼精疲労……ドミノ倒し状態で全身にコリと痛みが拡大。

[片桐先生監修]

お疲れ女子の快眠はコリほぐしから

仕事モードをリセットしても肩がこっていたら、「サロンパスAe」でなだめてからベッドへ。体の不快感がやわらくと睡眠の質は驚くほどアップ。

つらい肩コリに夜のコリケア

もんでも、たたくても、温めても治らない、しつこい肩コリに悩まされている人は、とても多いです。「サロンパスAe」には、血行を促進するビタミンEや、炎症を抑え痛みを鎮める作用をもつサリチル酸メチルなどが配合され、成分が皮下の血管に浸透して、つらさをやわらげてくれます。

匂いや服から見えてしまうというのを考えると、「サロンパスAe」は夜の間に使用するのがおススメ。コリをなだめてから寝ると、快眠を促してくれます。質のよい睡眠をえた翌朝はスッキリ爽快に起きられること間違いなしです。お風呂から上がって血行のよい寝る前の時間を狙ってゆるケアしましょう。

ちょいコリ派對策

4枚でたっぷり集中的に肩コリケア

とにかく肩がこってこってパンパン。なんだか体が張って硬く感じるこの痛みをどうにかして～……という状況なら、貼り薬を4枚使って首筋から肩にかけて、たっぷり大きな「ハ」の字に貼って集中的にコリケア。



ハの字貼り

コリ慢性派對策

首+肩に加えて肩甲骨までフォロー

肩コリが日常的に気になっている女子は「介」の字貼り！首、肩、背中では僧帽筋(そうぼうきん)という筋肉でつながっていて影響合っているため、この3点を同時に攻めると、コリほぐし効果につながります。



介の字貼り

InRed世代のお疲れ女子が「サロンパスAe」をお試し！

デスクワークに力仕事……疲れをためているInRed女子が「サロンパスAe」をお試し！感想を聞いてみました。



アーバンリサーチ プレス
一水春香さん
常に元気で明るいイメージ。展示会シーズンになるとさすがにお疲れが……ちょい疲れ女子。

「お助けアイテムがあれば安心 元気女子の味方ですね」

普段は肩コリとか感じないんですが、多忙期はやっぱりこたえます！そんな時はお助けアイテムとして使いたいです。



スタイリスト
中根美和子さん
人気スタイリストゆえにリースにかけずり回って、体が痛い時が多いイタイタ女子。

「まだ使うのは早いかも……と我慢していたけれど……」

スタイリストって体を使うんです。「サロンパスを使うにはまだ早い！」と思っていた私ですが、今はあると助かるなと思います。



アフタヌーンティー・リビングPR
大野美香さん
朝は早く、夜は遅くまで働いてハトハト女子です。つい手が首に向かってしまう私です。

「メントールのひやっと感がたまらなく好きです♡」

爽快感を感じたひとつの理由はやっぱりメントールの力ではないでしょうか！ひんやりとする感じに癒されます。

初めて使う人にもちょうどよい40枚入り。

肩コリ・腰痛
筋肉痛に
カブレにくく、ムレにくい貼り薬・「サロンパスAe」に注目。



第3類医薬品

あわせて倍効果!? +αの快眠メソッド

香り、照明、音楽、温度、シーツやブランケットの肌触り……。香りは〇〇、温度設定は〇度、音楽は……と、自分だけの「安眠レシピ」を編み出して。

① 落ち着く音でクールダウン

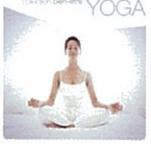
赤ちゃんが音のリズムに反応して自分の心臓の鼓動の速さや呼吸が変わるように、耳から入る情報と心のつながりは強いんです！心を静めて快眠態勢に入るには、ヨガCDやヒーリングミュージックが◎。

メンタルフィジック・シリーズ「究極の眠れるCD」



(info@wagram.fr)

Yoga Collection bien-etre



©2008 Wagram Music (Wonderful World)

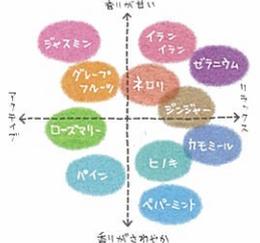
Wonderful World



©Mountain Apple Company・HAWAII (株式会社テラ)

② アロマの香りでリラックス

人間の嗅覚は記憶力がよくて香りから受ける影響は思った以上に強いとか。自分の趣向に合ったものを選ぶのがストレスフリーを目指すのにおすすめ。フレグランス傾向をチェックしてお気に入りの見つけて。



*編集部調べ



久光製薬お客様相談室 0120-133250 (受付時間: 9:00~12:00, 13:00~17:50 ※土日祝を除く)