

# LEAF

## NEWS LETTER

2023 / 08

リーフヘアデザイン | 美しい髪と健康な頭皮を極める専門店 | TEL 046-276-7366 | 神奈川県大和市林間1-4-13



### 小林店長美容師物語 スタイリスト編 ラスベガスの巻

Vol.  
164

社員旅行で行ったロサンゼルスから、今度はラスベガスに飛びます。機内から窓を覗くと砂漠が続いています。砂漠の中に突如現れた町がラスベガスです。搭乗口を出ると『おっ! すご〜!』いきなりスロットマシンがお出迎えです。普通にお金掛けられます笑。ラスベガスってギャンブル場があるんでしょ? って思っていないですか? 確かにギャンブル場あります。全て泊まれるホテルの中に! 東京のホテル全て1階にギャンブル場が在る感じです。24時間開いています。ギャンブルしなくても、エンターテインメントが沢山あって、買い物、アウトレットモール、遊園地、世界一のショーなど遊びつくせない程沢山あって最高でした。近くにはグランドキャニオンもあります。そんな浮かれポンチの僕は、昼間は遊び夜は夜中までギャンブルに嵌まり、最後はスツェンテンで帰国したのでした笑けど、また行きたい町ナンバーワンかな♪



## 健康美容情報

### 肋骨のかたい人は夏バテしやすい

- 夏になると身体も夏に耐えられる体へと変化してきます。それはどんな体なのか!
- Q、体の中で一番熱を放出しているところはどこだと思いますか?
- A、それは、心臓です! 絶え間なく動いていて一番の熱源です。
- 気温が低い時は、その熱は体を温める為に活用できますが、気温の高い夏などでは、その熱を外に放出させないと熱がこもってバテてしまいます。その為に、夏になってくると、体は暑さに対応する為に、わき腹など、肋骨の骨どうしの間を開いて、熱を外へ放出するように働きます。そのようにして、外気温の暑さに対応します。
- ところが、暑いからといって、冷房で体を冷やし、冷たい飲み物を飲みすぎたりして、消化器系に負担をかけ疲労させると、お腹の上の方、みぞおちあたりが、膨ってきます。それが胸を硬くし、肋骨の動きを止めて、放熱しにくい体になってしまいます。そうすると食欲も落ちますが、ぐっすり眠れなくなってしまうのです。
- 昔から、暑いからと言って冷たいものを摂りすぎない方がいいと言われてるのは、こういう理由からなのです。

こんにちは。リーフ店長小林です♪

『うっ! つうつうつうつ〜あ〜腰痛い!』『足もかたたい! 背中も股関節も痛い』『まいったな〜!』最近、こんな体の状態が1ヶ月以上続いていました。疲れが溜まっているのかな〜。もしかしたら、布団を敷くマットレスのせいかも? もう何年も経っているし、そろそろ替え時かな。そんなんで新しいマットレスを買いました。悩んで悩んで腰が痛くならない物を、選んだつもりでしたが... 1週間経っても一向に治りません。マットレスじゃないのかな? ん〜辛い。原因も判らず、さすがにこのままだと仕事に支障が出るし、休まないといけなくなってしまう! そこで、いい加減。藁をもつかむ想いで整骨院に行ってきました。『おまたせしました〜。』『どこが痛いんですか?』指を指しながら『ここが痛いです。』『あの〜ここは背中ですよ。』『腰はもう少し下です。』『えええ〜! 普通に歩いて来られるからおかしいと思いました。』『運動されてます?』『筋トレしてます。』『どんな感じに?』『上半身・下半身毎日ですね。』『原因はそれ! 筋トレですよ!』えええ〜! 原因は、筋トレし過ぎによるオーバユース症状だったみたいです。足のだるさや股関節の痛みとかは、やっぱりスクワットのやり過ぎでした笑。なぜ、頑張っちゃったかって? 最近、年を重ねる度に体力も無くなり、老化していくだけだよな〜なんて考えだしたら、体鍛えないと、これからも元気に仕事を続けていく事は出来ないよね〜となり、毎日毎日、張り切って休まず鍛えていました笑。筋肉のお休みも大切なんですね。それから1週間。全ての筋トレお休みしたら、治ってしまいました笑笑



# へえ〜と うなづく おもしろトリビア 「クルマが暑すぎる！」

サウナ状態からすぐに涼しく…どうすれば…  
覚えておきたい窓とエアコンの使い方

炎天下での駐車では例え短時間であっても車内は60度を超えるサウナ状態になることがあります。すぐに出発する場合、どうすれば効率的に車内を冷やすことができるのでしょうか。車内の温度を下げるには、一刻も早くこもった熱気を外に逃がす必要があります。窓を全開にして換気をすれば熱は逃げやすくなりますが、その際、エアコンを外気導入にして走行すると効果的であるようです。乗車後全ての窓を全開してから外気導入にしてしばらく走行し、車内の熱を出し終えたら窓を閉めてエアコンを内気循環にして冷やし始めると、車内温度が55度だったものが、約5分間で28度に下がったといえます。なお、外気導入モードでの換気は、走行中はよいものの、停止中は取り込む空気がボディーやエンジンルームの熱に影響されるため、窓を開けるよりも効果は小さいとするカーエアコンメーカーの意見もあります。また、窓の開け方についても全てを全開にする方法より、対角線上に位置する窓を開けると、より風の流れが良くなるということもあるようです。



スタッフのニコちゃん  
今日も元気に出勤中!

犬が苦手な方は予約時にお知らせください。  
奥に待機させます。

## リーフのおすすめ!



**育毛再生プログラム**  
次世代の美容液  
**エクソソーム**

髪がよみがえる、若返る!  
高い効果が期待できます

エステルームでも使われる美容液だから、  
頭皮と共に、お顔にもお使いください。

**全身美容液ジェル** [ティージュ]

皮膚再生理論で、たるみやしわを即効改善!

ぜひお試し  
ください!



髪とお肌の救世主

**ヤクジョスイ**  
YAKUJOSUI

さっとひと吹きで驚きの効果!

汚れを浮かせて剥がし、  
高い抗菌力でお肌を守る!



**ZERO Shampoo** [オールインワン]

洗うだけで髪が根本から速攻立ち上がる!

# LEAF リーフヘアデザイン

HAIR DESIGN

<https://www.leaf-h.jp/> beautymjp@yahoo.co.jp

ご予約・お問合せは、電話・HP・メールでどうぞ  
早期予約受付中! 本日から50日後まで予約OK!  
メンバーズカード、次回予約で割引あり!

**TEL 046-276-7366**

【予約受付時間】AM9:30~PM16:30

定休日: 毎週火曜・第3木曜(不定休あり)/医療美容認定サロン

高濃度ハーブを使った  
刺激を抑えた施術だから  
**カラーパーマ同時OK!**

男性のお客様からも  
ご好評いただいています!  
**MEN'S もおまかせ!**

当店は引き続き、感染対策を施した上、通常営業しております。店内ではお客様とスタッフが1対1になるよう、お客様が重ならないよう予約調整に努めています。

喫茶  
キャスパー  
東口

南林間駅 東口  
階段下りて右へ0分

**LEAF**

南林間駅 至 大和

**営業カレンダー** 休業日 ※変更になる場合もあります。

Sun							Mon							Tue							Wed							Thu							Fri							Sat						
1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21	15	16	17	18	19	20	21							
22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28	22	23	24	25	26	27	28							
29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31					29	30	31											

**LINE簡単予約 @alj3546g**

LINEから、いつでも簡単予約できます  
ご予約、予約変更、質問など、お気軽にどうぞ!

