

LEAF

2021年 7月号

『美しい髪と健康な頭皮を極める専門店』
発行：リーフヘアデザイン 神奈川県大和市林間1-4-13
TEL 046(276)7366 beautymp@yahoo.co.jp



●こんにちは♪リーフ店長小林です♪
コロナ禍で、なかなかお買い物に行けない世の中ですが、みなさまは、購入して『これは！買って良かった！』と言うものはありますか？ 僕が買った物基準は『本当に必要？、か必要じゃく無い？』です。最近、『これ、正解！』って思った物紹介しま〜す♪（多分みなさん。効果あるのかとある休日・・・テレビCMを観ていると『ん！』『これ〜いいかも〜』その正体は？『シックスパット・フット』そう！最近のCMで、最年長のアルピニスト『三浦雄一郎さん』がリビングで座りながら『シックスパット・フット』で足を鍛えているCM！膝を痛めていて、足に筋肉を付けないと、駄目な僕に、これ！必要かも！？このシックスパット・フットは、足をただ乗っけているだけで足の筋肉が付くんです！これホント？低周波と違い筋肉に有効なEMSという電気が流れる仕組みです。1日1回20分乗るだけでOK。強くすると、筋肉痛が・・・ふくらはぎ筋肉！付いてきてる〜！リモートワークの人、足の筋肉が落ちてきた方、足の筋肉を付けなさいと言われている方、おすすめですよ。これ、買ってよかったです笑

『小林店長・美容師物語！』

『第141話 意識もつろろの巻！20代編』

夜中の繁華街。誰かも分らないグループに殴られ、倒れた僕に、容赦なくサッカーボールキック！意識が薄れていく中『俺、死ぬのかなあ・・・』『レジャーボーボー・・・』『痛っっ！』体の痛みと頭痛で目が覚めると、そこは、病院のベット。点滴を受けながら見つめると、目の前に？！だれ？



*8月号もお楽しみに♪

〜とくへな
『自分の顔を待ち受けに！2秒見るだけで、やる気アップ』効果？』

おもしろトリビア

人間は自分の顔を見ると、無意識のうち脳が刺激され、やる気や意欲を引き起こすドーパミンが放出されることがわかりました。仕事や勉強を始める前に自分の顔を見ることでモチベーションが上がる可能性もあります。おすすめしたいのが、自分のお気に入りの顔写真をスマホの待ち受け画面にする。これから仕事に行くという時や、家事を始める前に自分のお気に入りの顔をスマホで見ると、モチベーションを上げましょう。しかし、昔の自分の顔を見ると、脳内の海馬という記憶をつかさどる部分が働きます。『あのころはよかったな』など、雑念が生まれる可能性もあるのです。できれば今の自分のお気に入りの顔を待ち受けにしたほうが良いです。2秒ぐらいの“チラ見”でいいと思います。逆にガン見はしないほうがいいです。ず〜と見ていると、もつと目を大きく見せたいとか、気になる部分が目につき始めて、やはり雑念が生まれてしまいますので。お試しください。



一度知ってしまったら、とつても重要なる情報です

健康美容情報

『人は、まっすぐ立っているだけでも体は揺れている！』

人には、重力に対抗する筋肉があります。それが抗重力筋というものです。

そもそも、人の体はまっすぐ立った状態でも左右に体を揺らしています。

それは、片方ずつ使うことで、足への負担を減らしているだけでなく揺れることで血管のポンプ作用を働かせる役割もあります。これによって、血流を心臓だけに頼るのではなく、血管もしっかり動いて足先から頭の先まで血液が流れるようになるのです。

今回は、海の中のこんぶのようにゆ〜くりユラユラする体操をご紹介します。これで、体の疲れを癒すだけで無く、脳の働きも良くする作用もあります。

- ①まっすぐに立ってバンザイをします。
- ②その姿勢でゆ〜くり体を左右に揺らしていきます。
- ③最初は、動かす幅は狭く、徐々に広がっていきます。
- ④次に前後にゆ〜くり動かしていきます。これも最初は、動かす幅は狭く、徐々に広がっていきます。
- ⑤最後に背伸びをして終わりです。

※ゆ〜くり動かすと伸筋に効果があり、早く動かすと曲げる筋（屈筋）に効果があります。



キューティクル補修成分で、驚きの艶♪

『ドライヤーの熱で修復する！洗い流さないトリートメント』



毎日使う事で、日々ダメージホールをケアし1本1本髪にハリ・コシ・ツヤを与え、手触りサラサラの艶髪へと導きます。

(税込¥ 3.850)



今日も元気に出動中

スタッフのニコちゃん！

当店は、感染対策を施した上通常営業しております。店内ではスタッフとお客様が1対1になる様に、お客様が重ならない予約調整に務めています。感染が1日でも早く収束する事を心から願っております。

(広告) 肩こり、捻挫、骨折などトータルケアは『ふたば整骨院』におまかせください！

住所 〒242-0006 神奈川県大和市南林間 2-8-15 TEL 046-277-8210

LEAF

美しい髪と健康な頭皮を極める専門店

早期予約受付中！
本日から50日後まで予約OK！

リーフヘアデザイン

医療美容認定サロン



TEL 046-276-7366

http://leaf-h.jp/ beautymp@yahoo.co.jp



ご予約・お問合せは、お電話・HP・メール どうぞ！

【営業時間】 AM9:30 ~

〒242-0003 神奈川県大和市林間1-4-13 小田急江ノ島線『南林間』駅/東口0分

美容が大好きなアシスタント募集中！