

# KATO新聞 2021年



「心が明るく前向きになれるトリートメントと楽しい会話は  
肌と身体のメンテナンスだけでなく私にとって心のビタミン剤」

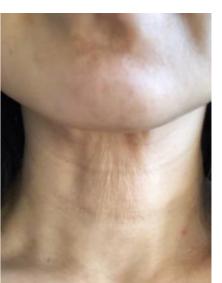
冷え性で生理不順と生理痛がひどかった私ですが、今では手足はいつも  
ポカポカ。生理の悩みも解消しました❤  
加藤さんのボディの施術を受ける様になってから身体が内側から変わり  
ました。いつも様々なアドバイスをいただいて食事を含めて生活習慣を  
変えるとこんなにかわるのだということを実感しています。最初はボデ  
ィトリートメントだけでしたが、顔のトリートメントもする様になった  
ら、肌がツヤツヤで綺麗に！そして、深いリラクゼーションを実感でき体  
調が一段と良くなりました。顔と身体はつながっていることを納得しま  
してます。心が明るく前向きになれる加藤さんのトリートメントと樂  
しい会話は、肌と身体のメンテナンスの意味だけでなく、私にとって心の  
ビタミン剤です。  
東京都港区 30歳 H・K 様

## ●新オプションメニュー プロの手によるネックトリートメント 4,400円(税込) 12月スタート!

アナジュール公式ラインのお友達登録をしてくださった方には  
2021年12月～2022年2月末日の期間中 2,200円(税込)で何回でもお試しになれます→→→



年齢がでやすい首のためのトリートメントが誕生しました。  
肌を引き締めてハリをだすファシア筋膜マッサージと首専用の  
美容液&マスクで年齢を感じさせない若々しい首元にします。  
通常のフェイシャルメニューと組み合わせるメニューです。



### <首の老化・シワ・タルミの原因>

首の皮膚は顔の皮膚よりも薄いため、首の筋肉が徐々に弱くなるにつれて年齢と共に強度と柔軟性を失います。また、首のお手入れ不足・紫外線スマホの使いすぎ・高い枕の使用などによりシワやタルミを悪化させます。首のシワやタルミは実年齢よりも年を感じさせてしまう要因になります。

### ●衰えた首にプロフェッショナルトリートメント 4つのステップ●

#### STEP① 丁寧なクレンジングとプロフェッショナルな角質ケア

#### STEP② ハリをだすファシア筋膜マッサージは3段階で肌を美しくします

組織を柔軟にしてリラックス→組織を開放して肌ストレスを解消する→組織のドレナージュで肌を浄化して健康的な生き生きとした肌にします。ネックトリートメントをオプションで選ばれた場合はお顔のマッサージもファシア筋膜マッサージを行います。  
\*注 イオンアクティブや整顔セラピーの場合は、首のみファシア筋膜マッサージとなります。

#### STEP③ 首専用のネックマスクで衰えた肌に栄養を与えます。

#### STEP④ 仕上げはネック専用美容液で肌を滑らかにして引き締めます

アナジュール公式ラインをスタート！登録をしてくださいね。  
登録してくれた方にはネックトリートメントを期間中 2,200円(税込)  
で何回でもお試しになれます(2021年12月～2022年2月末日)



来年  
1月

イオンアクティブはアナジュール人気NO.1メニュー！  
肌細胞を再生するトリートメントだから肌が変わります



1月は特別価格でお試しになれます

60分 13,200円→8,800円(税込)

90分 17,600円→13,200円(税込)

\*加藤新聞を送付している方だけの特典です(1回のみ)

海外でも高く評価され美容業界のWebサイトのBeauty heavenでも賞を受賞しました  
このタイミングでは是非イオンアクティブの効果を実感してみてください、コースは3つです★

<水分たっぷりうるおい肌コース> 老化肌・乾燥肌・敏感肌にオススメ

<色素沈着のないクリア肌コース> シミが気になる肌 クスミ肌にオススメ

<ニキビのないつるつる肌コース> ニキビや吹き出物ができやすい肌にオススメ

来年  
1月～2月



話題の  
新製品



来年  
1月

## この冬から、試していただきたいモイスチャライザー

バイオルミン C モイスチャライザー 9,900円(税込) 50ml

肌が明るく

潤い

再生する

☀ 肌を明るくし若々しい印象にします

💧 潤いを与える明るい肌を持続させます

⟳ 新しい細胞を生み出すので肌に自然な輝きが生まれます



トリートメントにお越しのお客様全員にお年賀を差し上げます。

来年は、ダーマロジカオリジナルマグカップをプレゼント。

\*2種類のマグカップをご準備しております。予告なく変更する場合があります。

発送元:(株)インディヴィマックス 直営サロン unazur(アナジュール) 代表:加藤敏子

～トリートメントと香りと食でトータルな美しさを提案～

〒136-0074 東京都江東区東砂4-24-3-1034 TEL 03-5683-7538

<http://www.unazur.info> [toshi2@rmail.plala.or.jp](mailto:toshi2@rmail.plala.or.jp)

I F A国際アロマセラピスト アロマ環境協会インストラクター 日本エステティック認定エステティシャン アロマパルファンリスト  
調香師 スキンセラピストエキスパート エゴギョウ食養学セミナー講師 漢方スタイリスト 薬膳漢方スタイリスト 各種美容講師

# アロマセラピスト かとうとしひが考ふる 健康で若々しく楽しく生きるヒント

アロマセラピスト かとうとしひが考ふる

最近、年齢を感じさせない若々しい方が増えています。  
私が注目している方は、草笛光子さんとタキミカさん。  
草笛光子さんは88歳で今もなお映画にドラマに活躍を続ける女優さん。  
タキミカさんは、日本最高齢90歳の現役フィットネスマスター。  
私のサロンのお客様でも、いつもお元気で見た目が若々しく美しいお客様が多くいらっしゃいます。  
人は平等に年齢を重ねますが、年齢に関係なく心身共に若く健康でいられる秘訣は一体何でしょう。



## 正常なホルモン分泌に大切なことは、運動 積極的なストレスの解消 食事 健康で若々しく楽しく生きるヒントをご紹介します

### 運動

3つのホルモンの分泌に直接関係しているのが運動です。有酸素運動が効果的なので一番のオススメはウォーキングです。ウォーキングは書ききれないほどの効果がありますがその中から特に大切な2つの効果をご紹介します。

#### ①全身の血行と血管を良くする

心臓から遠く離れた所にある足は汚れた血液が滞りやすい場所です。歩くという当たり前の動作が足裏に流れる血管を押したり離したりして足底にたまがちな汚れた血液の循環と排出を促進し全身の血行と血管も良くします。分泌を直接刺激するウォーキングですが、ホルモンは血液によって運ばれますから血流を良くすることは分泌されたホルモンを必要な器官に運ぶ意味からも大切です。

#### ②老化は脚から(足裏も)

身体はどこから老化していくと思いますか？それは脚(足裏)です。脚は常に適度に鍛えている事によって、筋肉・骨・関節の若々しさを保つことができます。運動不足は足の老化を早く招き、ホルモン分泌の不足や血行不良も引き起こします。若い方は「私には関係ない」と思うかもしれません、20代でも、運動していないお客様は筋肉が少なく質も悪く既に老化が始まっています。若いうちからウォーキングの習慣を身に着けると、適度に筋肉のある引き締まった美しい脚がキープできますよ。



効果的なウォーキングは  
毒だし道場で学べます  
・ウォーキングは30分～40分が理想  
・体内時計がリセットされる朝が良い  
・大股＆速足＆腕を振ると痩せやすくなり身体が引き締まりますよ

精神的なストレスは3つのホルモンの分泌を少しずつ狂わせ身体のバランスを崩してしまいます。特に、ストレスホルモンのコルチゾールは、浅い眠りを招くので自律神経のバランスを崩しホルモン分泌全体に影響がでて悪循環がつくれてしまいます。身体には本来、ホメオスタシスという健康な状態が保てる機能が備わっているのですが、ホルモンバランスの狂いはその機能を低下させて心身の不調を招きます

#### ①頭と心と身体を休ませ積極的に笑いましょう

「笑う」とイヤなことを忘れて心も身体もスッキリという経験はありませんか？楽しい気持ちはホルモン分泌を促すだけでなく、免疫細胞を活性化させます。特にNK細胞というガンに効果的な免疫細胞の働きが良くなります。「ストレス」と思うことから、一旦離れて頭と心と身体を休ませ楽しく過ごせる時間をつくりましょう。ストレスが解消できるだけでなく、ホルモン分泌や免疫細胞が正常に動き出し健康が維持できます。

#### ②定期的なフェイスとボディのアロマトリートメント

アロマのハンドトリートメントは溜まったストレスを解消する力があります。また、質の良い睡眠にもつながります

#### 植物の力は優しくて力強い 心と身体に合わせてフレンド

＜ストレスを吹き飛ばすフレンド＞＜心がゆった～リフレンド＞



### 食事

ホルモンバランスを良くするには腸内環境と深い関係があります。ホルモンバランスだけでなく、身体の免疫力の70%は小腸が担っています。私がそのことを知ったのは、約14年前でした。その当時、小腸にその様な働きがあるということは一般的には知られていない事でしたが、日本に古くから伝わる食養生では当たり前の考え方だったので。

腸内環境が良くなると、自律神経が整い免疫力やホルモンバランスが良くなってくる腸の能力を十分に発揮する食事を心がけましょう。軟便や便秘は、その原因がどこにあるのか確認することが大切です。そしてアロマトリートメントでは、その原因を解消するブレンドオイルでお悩みにアプローチします。

＜腸内バランスを整え乳酸菌を増やす食べ物＞  
甘酒・納豆・ぬか漬け・味噌・醤油・キムチ

＜腸内細菌のエサになる・有用菌の増殖場所を作る食べ物＞  
玄米・ごぼう・れんこん・りんご・大豆・きのこ・海藻類

＜冷え冷え軟便改善ブレンド＞＜自律神経の乱れ便秘ブレンド＞



＜タキミカさん 90歳 日本最高齢  
フィットネスマスター＞



「老後の資金がありません」の  
インタビュー記事の写真より

＜草笛光子さん 88歳 女優＞



### 心身の若さに関係する3つのホルモン

生きていく上で必要不可欠なホルモン。現在確認されているホルモンは100種類以上あります、ホルモン分泌はありがたいことに自動でされています。

身体は奇跡の精密機械だと思える理由のひとつです。この精密機械が良い状態で長く使えるか悪くなってしまうかは日々の過ごし方にあるのです。

今回は、心身の若さに関係する3つのホルモンのご紹介と健康で若々しく楽しく生きるヒントをご紹介します。

#### 成長ホルモン

＜はたらきと役割＞

- 成長期のみならず、成人になっても身体の様々な代謝に重要な役割を果たすホルモン
- ・骨や筋力を強くする
- ・肌の潤いとハリを保つ
- ・記憶力や意欲を高める
- ・心肺能力を高める
- ・体脂肪を分解しエネルギーに変換

＜分泌を促すポイント＞

- 最も多く分泌されるのは23時～2時の睡眠時。  
特に入眠から2時間以内の深い睡眠時に大量に分泌
- ウォーキングなどの有酸素運動と軽い負荷の筋肉トレーニングが有効
- お腹が空いてからの食事  
(食事と食事の間隔の時間の空き過ぎは注意が必要です)

#### DHEA

＜はたらきと役割＞

寿命との関係が注目されているホルモン  
血液中のDHEA濃度が高い人は長生きの可能性が高いという研究データがあります  
約50種類のホルモンに変換する「ホルモンの源」がDHEAです

- ・免疫力を高める・骨密度を増やす
- ・ストレスに対抗する・糖尿病・動脈硬化のリスク軽減
- ・肥満を防ぐ
- ・成長ホルモンの分泌を促す

＜分泌を促すポイント＞

- DHEAの分泌は運動量と筋肉量に比例
- ストレスに対し上手に対応すること
- 質の良い睡眠

#### エストラジオール

＜はたらきと役割＞

卵胞ホルモン（エストロゲン）のひとつ  
しなやかでハリのある女性らしい肌をつくるはたらきをします  
また血管や骨の健康にも関係するホルモンなので、更年期で分泌されなくなると注意が必要です

- ・月経リズムをつくる
- ・血管をしなやかに保つ
- ・皮膚のコラーゲン生成をサポート・骨を強くする

＜分泌を促すポイント＞

- 下半身の運動  
(骨盤内の血流を良くすると分泌を刺激)
- ストレスに対し上手に対応すること  
(ストレスが分泌を抑えてしまします)