

# ヒコナ つうしん

～いつまでも健康で美しくあるための情報 明日香村からお届けします～

6 & 7  
2022  
Vol.77

## ごあいさつ & 最近のできごと



インスタ  
もやっています

@hikona\_asuka  
ヒコナのかけせよしえです

ヒコナつうしん、77号です♪ラッキーセブンが並ぶと嬉しいですね。買い物をした時のお会計が777円だった時もなんか嬉しい。こういう日常のささやかな幸せに気が付くこと、それ自体がとっても幸せだな、と感じます。

さて、先日桜井市の阿部にあるカフェニュートラルさんでランチしてきました。

パスタランチがメインのようで、私は炙りカレーパスタを注文。麺を糖質50%オフ(←魅力的♥)の生麺に変更もできるとのことでしたので、そちらにしました。

麺はとってもモチモチ

で、カレーのソースの味も美味しく、大満足のお味でした。キッズスペースもありましたよ。気になる方はぜひ。



## 飲む日焼け止めで紫外線対策

暑くなりましたね。紫外線対策は大丈夫ですか？  
日焼け止めのおいが好きじゃない  
汗をかかからずぐ取れてしまう  
塗りなおしがめんどくさい、  
なんてことはありませんか？きっとあるんじゃないかなと思います。私はこれ全部当てはまります。なので、紫外線対策のこと、あまり偉そうなことは言えません。

でも、今年はよきものに出会いました。  
『飲む日焼け止め～クリスタルヴェール～』です。

日焼け止めと言っても、その日の紫外線をカットしてくれるものではありません。シミにならないように、身体の中で戦ってくれるサプリメントです。ご存じのとおり、日焼けをするのはメラニンという組織が原因です。クリスタルヴェールは、そのメラニンができないようにしてくれます。

さらに、保湿効果もあるので、全身がうるおいます。日焼け防止だけでなく肌のトーンアップ、爪や髪も綺麗に！

私のように紫外線対策をまめにできない方にはとってもおすすめです。ヒコナでお買い求めいただけますので、お気軽にご相談ください。

「クリスタル ヴェール」  
5,940円(税込み)  
120粒入り  
(約30日分)



## 24節気 &

### 季節のたべもの

## 小暑(しょうしょ) 7/7~7/22

夏の土用にはいる手前で、梅雨が明けて少し暑くなってきました。土用が近づくことで夏の疲れが肌にあらわれやすい時です。顔のたるみやほうれい線の予防のために、優しくマッサージしたり、意識して顔の筋肉を動かしたりしてあげるといいです。裏面で紹介している小顔音読もおすすめです。

## おすすめ旬の食べもの

### 《カレイ》

気持ちを元気にして、テンションやモチベーションを高めてくれます。胃腸を丈夫にし、栄養不良を整えます。肌艶をよくし、ダイエットにもふくよかになりましたい時にもよいとされています。

karei



## 魔法の早口ことばで小顔に！

いきなりですが、この早口ことば言えますか？

だぞざどどざぞだ × 3回

うにふりりふにう × 3回

ばにゅぽみゅみゅぽにゅば × 3回



これは、「歯科医師が教える魔法の早口ことば 小顔音読」に紹介されていたものです。これが言えない人は、舌が落ちて顔が重力に負け始めているとのこと。ほうれい線がくっきり、口角が落ちる、フェイスラインがもったり・なんてことにつながります。怖いですね。

でも、この早口ことばを練習することで、舌の筋肉や、顔の表情筋を鍛える効果があるので、たるんだ頬やフェイスラインが引き締まり、キュッと小顔になれます。コロナ禍のマスク生活で緊張感が薄れたるみがちの口元ですが、マスクしているからこそ、こっそりトレーニングできるというメリットもありますよね。『音読』なので、声に出した方がもちろんよいのですが、声に出さずに口を動かすだけでもOK。できる範囲で続けることの方が小顔に近づけます。この本にはこの音読だけでなく、舌を動かすトレーニングや、歯科医師ならではの歯や声などの情報も紹介してあります。筋肉って使わないと衰えるので、意識してやってみようと思いました。よかったら一緒に！

## ことば

『落ち込んだ時にはいつも

“どんな雲にも裏側には太陽がある”

ってことを忘れちゃいけないって。』

BY チャーリーブラウン

分厚く見える雲でも  
どんな雲でも  
必ず太陽はありますね。



こんなお悩みありますか？

- ・肩こり 腰痛 など身体が辛い
- ・妊娠中で施術してくれるところがない
- ・年々顔のたるみが気になってきた
- ・自分の顔が嫌で写真に写るのが苦手
- ・顔の左右差、身体の歪みが気になる



そのお悩みヒコナに  
お任せください！！  
詳しくはHP⇒

ご予約・お問い合わせは

【公式 Line】



24時間いつでも  
Line 下さい！



0120-543-378

ささいなご質問でも構いません。  
お気軽にご連絡下さい。

ヒコナ

鍼灸整体院  
hikona acupuncture



高市郡明日香村島庄 16-3  
近鉄樫原神宮前駅 or  
飛鳥駅よりバス  
飛鳥観光会館前下車徒歩 1分

ヒコナ 明日香