

大野 智の
「カギ」

ドラマ連載スタート!

肩こり、PMS、プチうつ…体と心の不調を解決!

十ひと手間で
たちまちモチ肌に!

欲しいのは、
素肌力!
すっぴん



+ Cover
+ 申谷美紀 +

for
Women

誌上クリニック
緊急開院

!!

肩がこる、疲れやすい、生理が憂うつ...etc.

その不調を
治したい!!

★初めての婦人科検診 ★知りたい!“みんなの生理”

うしろ読み *awan*
美しい髪

のための
3つの理由。

420 YEN 2012.4.18
特別定価 No.1803

2012年4月18日発行(発売) 2012年4月17日印刷 発行所 株式会社アワン 編集長 藤原 三枝子 編集 藤原 三枝子 監修 藤原 三枝子 印刷 株式会社アワン

噂のEMSレンタルで楽々ホームケア。

そこで備えておくと便利なのが、EMSレンタル。あるある漫画と詳細ナビ&お試しコメントでその威力を徹底解剖します。



用語解説

漫画に登場するお疲れキーワードをビッグアップ。お仕事ガール、夢久美と古里絵、2人のあるあるから、デキる先輩の秘策・EMSレンタルまでを解説。

1 「肩コリ」

もはや国民的不調ともいえるコリ。肩のほか、首や腰、腕など、職業や日常のクセによってタイプはいろいろ。連休前や期末など繁忙期のオフィスでは、「肩がバリバリ」「首がカチカチ」という声やささやかれる。

2 「冷え」

肩コリと並び、女子定番の不調。コリと冷えは互いに影響し合い、「不調が不調を呼ぶ」という魔の図式。しかも、体を感じる辛さは2倍以上。

3 「脚のむくみ」

原因は、筋肉量の少なさや脚を露出したファッションなど諸説あり。帰宅時には、脚が本来よりも3割増しの太さになり、足がパンプスやブーツに収まらない人続出。冷えとの関係も深く、冷えるとむくみ、むくむと冷える、という負のスパイラルがここでも発生する。

4 「自分で肩もみ」

付け焼き刃でやるセルフもみ。手の届く範囲限定なうえ、もんでいる手がだるくなることも多く、余計疲れて本末転倒。「ちょっとほぐして」と頼めるパートナーがいない女子にとっては、増倍した疲労が身にしみる。

5 「クイックマッサージュ」

コリがよいよマックスに達したら駆け込む、という人も多いのでは? 確かにその場では心地よいけれど、効果が実感しにくかったり、翌日にはコリ復活。体調によってはもみ返しも!

6 「疲れは毎日癒す」

コリや疲労は、蓄積させてしまつと回復させるのがひと苦労。「その日の

気になる不調はマメなケアが大切。

肩のコリ、脚の冷えやむくみ、便秘…。ちょっとした症状だからと我慢せずに、気がついたらすぐにケアしておくのが、慢性化させないポイント。



萩島 恭子先生
銀座小町クリニック院長。医学博士。著書に『驚異のプロポーショナルダイエット』(アシア株式会社メディア事業部)がある。

「血液を全身に巡らせるポンプの役目をしている筋肉をほぐし、適度な刺激で鍛えておくことが大切です。日頃から運動を怠らないようにするほか、筋肉に働きかけるEMSなどの機器を利用するの◎」

「肩コリや腰痛があるところは、筋肉が硬くこわばり、本来の血流が妨げられている状態。血行がスムーズなら冷えはもちろん、リンパ液の滞りが原因といわれるむくみも、リンパが流れるので解消できるんです」

「では、血行を促すには、どんなケアが有効?」

「血液を全身に巡らせるポンプの役目をしてる筋肉をほぐし、適度な刺激で鍛えておくことが大切です。日頃から運動を怠らないようにするほか、筋肉に働きかけるEMSなどの機器を利用するの◎」

「頭張る女子を襲うさまじまな不調。萩島恭子先生によれば、それらを解決する共通点は、血行改善。」

「肩コリや腰痛があるところは、筋肉が硬くこわばり、本来の血流が妨げられている状態。血行がスムーズなら冷えはもちろん、リンパ液の滞りが原因といわれるむくみも、リンパが流れるので解消できるんです」

7【DVDを見ながら】

メンテナンスは、自宅でのDVD観賞や読書の時間にできる。ながらが賢い方法。限られた時間を上手に使って自分磨きに費やすのがイイ女の証。

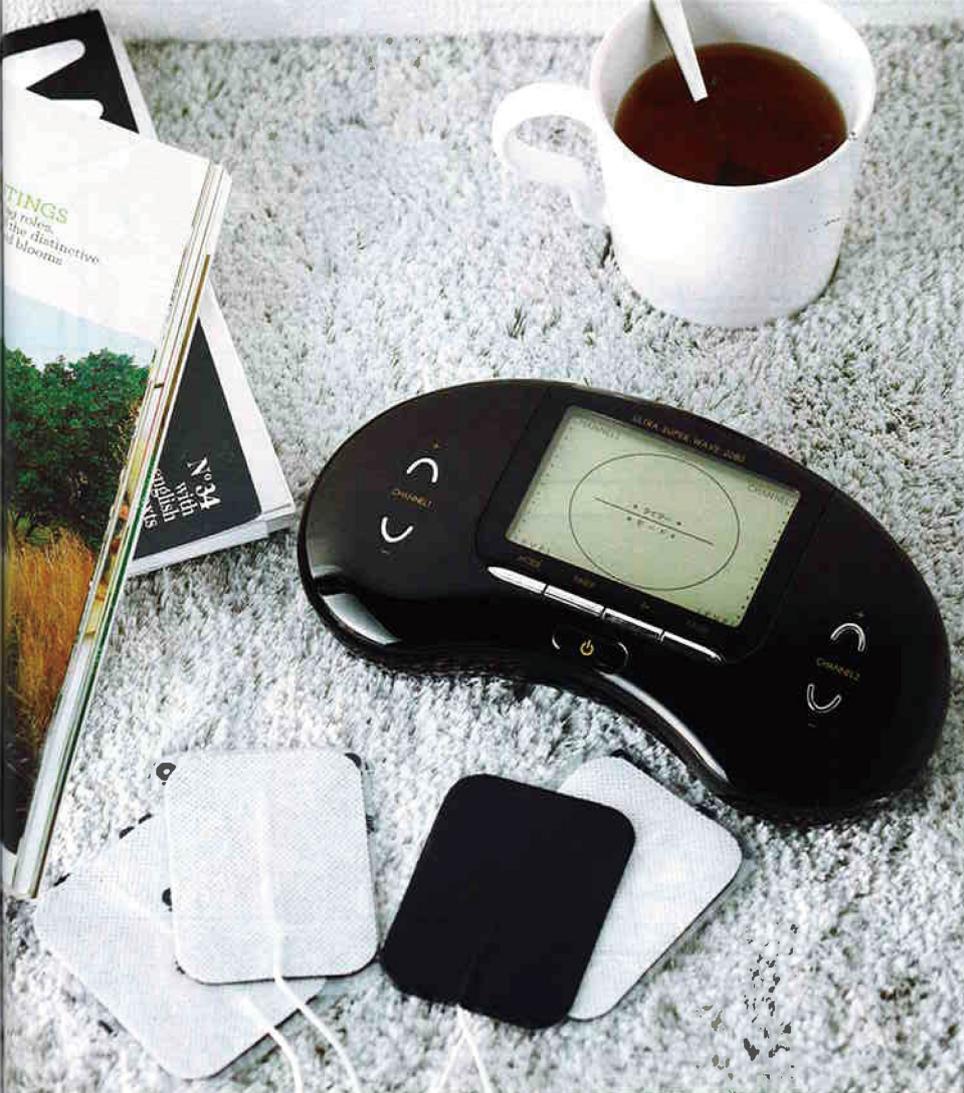
8【楽ちんケア】

無理なく続けるには、我慢や頑張りが必要なメソッドよりも、気持ちよくて、ついやりたくなるものを。そうすれば、三日坊主ともおさらば!

「ドクターに聞いた不調ケアの極意。」

「疲れるその日のうちに!」が、不調ナシのボディを保つ基本。

コンパクトな本格EMSで、
おうちで“ながらケア”。



カンタン利用法

引き締め効果も見逃せない！
目的別で4つのモードをセレクトできる。

コリをほぐしたい、基礎代謝をアップしたい、
サイズダウンを狙いたいなど、私たちのさまざま
な欲求に応じてくれるのも、「ULTRA SUPER
WAVE 2080」の良いところ。それぞれの
目標に応じ4種類のモードが切り替えられる。

操作はワンタッチ。コリなら“リラクゼーシ
ョントリートメント”、代謝を上げるなら“マッ
スルトリートメント”、引き締めなら“エクサ
サイズ”の20分or40分を。フルに活用してキ
レイのためのデイリーケアに役立てて。

引き締めたい！

↓
エクササイズ 20分

よりしっかりと引き締めたい！

↓
エクササイズ 40分

コリを解消したい！

↓
リラクゼーショントリートメント

代謝をUPさせたい！

↓
マッスルトリートメント

3 1
4 2



帰宅後のお楽しみ♪
辛いコリをほぐせる
本格EMSレンタル。

お疲れボディも自宅で徹底メンテ！

高周波による筋肉へのアプローチで、
ダイエットのサポートに効果的とウワ
サのEMS機器「ULTRA SUPER
ER WAVE 2080」。レンタル
システムで気軽に始められることでも
話題のこの機器、実は、切り替え可能
な4つのモードのうち、リラクゼーシ
ョントリートメント、を選ぶと、血行
促進効果で、肩コリや腰痛、むくみの
ケアにも大活躍！ お疲れ部位に4枚
のパッドを貼ってスイッチを入れるだ
けだから、DVDを見たり、雑誌を読
んだりしながら自宅でゆっくり癒され
たい、という人にまさにぴったり！

カンタン利用法

ホームケアアドバイスも！
レイアのレンタルシステム。

1

メディカル スリム&ビュー
ーティ『レイア』で好評のレ
ンタルシステム。費用は、月
々¥6,300のレンタル料金に、
約1か月使える替えのパッド
が配送料込みで¥1,365。契
約は6か月ごとで、月に1度、
サロンでの、ホームケアのア

ドバイス、カウンセリング、
食事チェックや採寸&体重測
定などのサポートを、無料で
受けられる。毎日好きなとき
に使えて、プロのチェックも
受けられる、いわばパーソ
ナルカウンセラー的な存在に。
これはかなりおトク！

カンタン利用法

高周波だから
深くまで届いて低刺激。

2

肌や筋肉に働きかけられる
電気のうち、こちらの「ULT
RA SUPER WAVE 2080」
の電気の波長は高周波を用い
ています。皮膚の奥にある筋
肉まで届く長い波長で、体の
深部にあるインナーマッス
ルに対して、効果的にアプ
ロチすることができる。また、
短い波長の低周波の場合だと、
皮膚の浅い部分でその力が拡

散されてしまい、結果、皮膚
の抵抗によってピリピリした
刺激を感じやすい。もちろん、
筋肉まで届くこともない。そ
れに比べて高周波は不快感ゼ
ロ。これは、深層部の筋肉に
ダイレクトに届けることがで
きるため。パワーを上げて、
心地よく続けられるから、コ
ンディショニングに頼りに
なる。

ananお試しチームが体験

強弱の調整機能で ベストなもみほぐし♪

Nagisaさん ヘア&メイクアップアーティスト



重いヘアメイク道具を撮影スタジオまで運んだり、長時間ずっと立ったままでメイクしたり。そんな重労働な仕事柄、とにかく肩や腰が疲れやすいというNagisaさん。

「1回の使用でも、コリがすーっと和らぐのを実感できました。手元のボタンで強弱のレベルを調整できるので、コリの度合いやパーツに合わせて、自在に調整できるのも嬉しい」

場所いらずでしっかり 働いてくれます!

瀬尾麻美さん ライター



PCを頻繁に使う瀬尾さんは、目の疲れからくる首や肩のひどいこわばりが悩みの種とか。「マッサージチェアのようにスペースを取らず、家中のどこでも手軽に使える

のが便利。仕事スペースに持ち込んで、原稿を書いている途中に使ってみたら、肩が軽くなってご機嫌。いつもより仕事もはかどりました。リフレッシュにも良いと思います!」



手でもまれてるような感覚がやみつき。 七森美和さん スタイリスト

日々立ちっぱなしでスタイリングするため、脚のたるさやむくみが気になるという七森さん。特に今回お試しした日は、出張で海外から帰国したばかり。長時間の飛行機でむくみもMA

Xだったけど、「まるで、人にマッサージしてもらっているような心地よさで疲れが吹き飛びます。出掛けるのが億劫なほど疲れ果てた日も、コレがあると心強い」

カンタン利用法

どんなコリも一網打尽に。 4つのパッドを体のあちこちに貼れる!

高周波の気持ちいい刺激を伝えるのは、カードサイズの4枚のパッド。手に持って使うマッサージ器とは異なり、そのまま肌にピタッと貼れる粘着タイプで、気になるところを、どこでもくまなく楽にケアできるのがメリット。筋肉

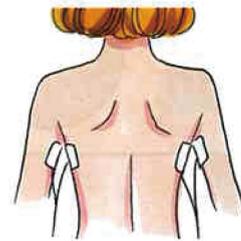
のハリやコリ、むくみを感じるところに直接貼るのはもちろん、下のイラストのように、プロがマッサージするときに意識するというツボや筋肉の流れを考えた裏技的な貼り方で、効果も倍増! ぜひ覚えておきたい。

全身のコリを解消する貼り方



便秘がちな人におすすめ。
腹部集中の十字貼り。

お通じが滞っていると、お腹のハリも気になるもの。そんなときは、おへそを中心に、上下左右にパッドを配置。腸の蠕動運動が促されるような深いマッサージで、ハリを和らげ、便秘改善をサポート。



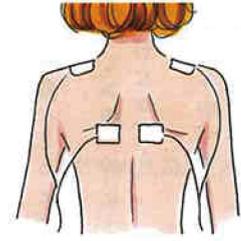
PCで酷使される二の腕や、脇のお肉もすっきり。

PCや携帯電話の操作で、コリが溜まりやすいのが二の腕。特に内側に貼ってほぐすと、こわばりだけでなく“振り袖”の解消にも。同時に、脇の下にも貼れば、だぶつきがちなボディも一緒にケアできる。



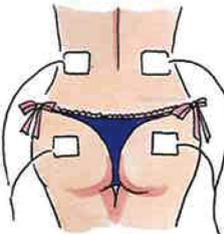
歩きすぎで張った太ももは
両サイドから挟み撃ち。

仕事やショッピングなどで動き回った日、バンバンになった太ももには、内と外から同時にアプローチ。内ももは膝上の少し凹んだ部分を、外ももは一番張り出している部分を目安にして。奥からゆるんで楽になる。



頑固な肩コリには
肩&肩甲骨を狙って。

お悩み率ナンバーワンの肩コリは、こわばりを感じやすい肩に直接貼るのに加え、肩甲骨ケアをプラスするのが効果的。いずれも骨の上に当たらないよう注意。肩甲骨は、背骨との間に貼りつけて。



腰痛は、意外とコッてる
お尻からほぐして撃退。

腰にだるさや重さを感じるときは、ヒップからケアするのが、素早くしっかりほぐすポイント。ヒップは立った姿勢でお尻に力を入れたときに凹むところに、腰は負担がかかりやすい骨盤の上にオン。



脚のむくみやたるさは
ツボ貼りが効果てきめん。

膝から下のケアは、ツボの考え方を取り入れるのがベター。1か所は、膝下のふくらはぎ外側。指で押して気持ちいいと感じるところを中心に骨を避けて。もう1か所は、足裏の土踏まずより少し指側。

カンタン利用法

始めるなら今! おトクな限定キャンペーン実施中。

ダイエット&リラクゼーションにてきめんなEMS機器、「ULTRA SUPER WAVE 2080」。「まずは試してみたい!」という人に朗報です。サロンで体験できるプロのトリートメント付きEMSトライアルが、通常¥10,500のところ6月末までの「レイア EMSレンタル anan特別キャンペーン」期間中に限り¥3,150で受けられるチャンス! コースも、冷え性もしくは、むくみ&水太りの2種類から選べます。悩みに応じて体感したい人もきっと満足できるはず。

*初回限定。「ananを見た」と伝えて予約を。



メディカル スリム&ビューティレイア 東京都中央区銀座8-8-5 陽栄銀座ビル3F ☎0120-018-232 ©11:00~21:00(日・祝日10:00~19:00) 無休 おトクなキャンペーンはHPをチェック!
<http://www.ginza-leia.com/>