

月刊コーヨーライフ

KOYO LIFE

9

Sep 2019
Vol.246

若さは脚に宿る。
やど





人生100年、「足の力」が
あなたの生きる力となる。

「美」も「若さ」も「健康」も
すべての願いを叶える
脚の筋肉の力を見直そう。



知るほどに、欲しくなる筋肉！

脚の筋肉

人生100年時代へ、「貯金」よりも
「貯筋」で備えよう！



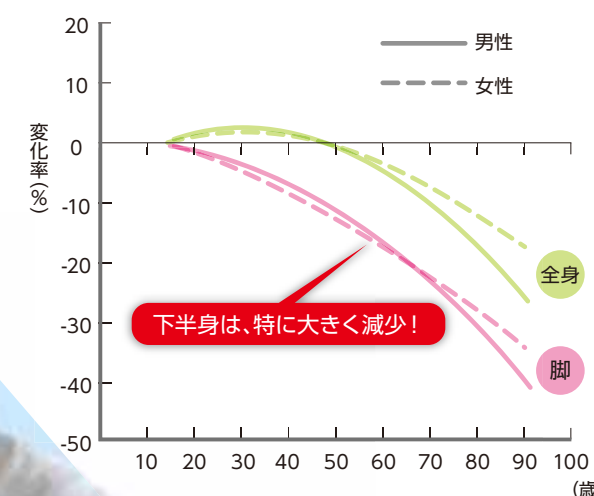
はどうして大事なの？

超高齢社会を迎えた日本。平均寿命が伸びる一方、いわゆる健康寿命との差が大きいことが指摘されています。晩年、寝たきり・要介護にならず幸せな人生を送るために鍵となるのは、「自分の足で立って歩けること」。そのために大事なのが、脚の筋肉です！

加齢で減っていく筋肉。 特に下半身は減りやすい！

筋肉は、20歳頃を基準に必ず減少していってしまいます。60歳では上半身で約10～20%、下半身で20～40%程度、筋肉量が低下するというデータも。特に男性は女性よりも減少率が高いこと、そして上半身よりも下半身の減少率が高いのが特徴。寝たきりにならずに過ごすためには、特に下半身、つまり脚全体の筋肉をいかに減らさずにくい止められるかが重要なポイントとなります。

年齢に伴う筋肉量の変化



老年医学会雑誌第47巻1号より

大腿四頭筋

体重、ひざ関節を支える大きな筋肉の集まり。立ち上がり動作や歩行など、あらゆる動きで使われる重要な筋群。

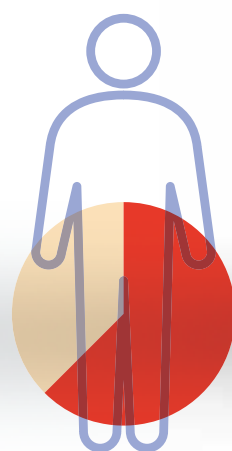
ふくらはぎ

歩いたり跳んだり、足を使う運動では必ず使われる他、静脈の血液を心臓まで押し戻すポンプの役割を果たし、「第2の心臓」とも呼ばれます。

足裏、足指

足の指でタオルをつまんで持ち上げられますか？ 足裏は、わずか2%の面積で全身を支える、転倒防止の要となる部位なのです！

3分の2の筋肉が
下半身にあり！



脚の筋肉は、体を支え、 全身の血流を整える。 一生使う、大事な器官です。

生活の中でごく一般的な筋トレをする意味とは、「ひざへの負担を軽くする」「こけない、つまずかない体を作る」といった観点がまずは現実的。スクワット、あるいはウォーキングや階段を使うなど、自分が少しきついな、と感じる程度の運動から取り入れるとよいでしょう。

特にふくらはぎの筋肉は、全身の血流にも関わっています。筋肉を鍛えるということは、生きるために必要な器官を大切に守り維持していく、という意味があるのです。

筋肉の **中** にも秘密がある!

筋肉を増やせば ミトコンドリアも増える!

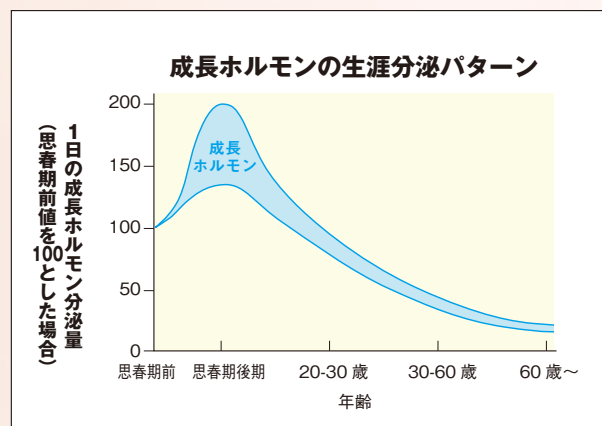
ミトコンドリアは、細胞の中で酸素と食事から得た栄養を使って、体を動かすためのエネルギーを生産します。特にエネルギーを大量に使う筋肉の細胞には数が多く、筋肉に負荷をかける運動によって数が増え、活性化します。若々しく、イキイキと過ごしたい方は、ミトコンドリアによるエネルギー生産にも意識を向けたいものです。

ミトコンドリアは
エネルギーの生産工場!



成長ホルモンの分泌も 筋肉がサポート

成長ホルモンは、子どもの身長を伸ばすなど成長を促すだけではなく、一生を通じて私たちの健康や若々しさのサポートをしてくれますが、思春期から20代をピークに、加齢とともに減っていき、高齢者になるとほとんど消失します。しかし筋肉に直接刺激を与える筋トレを行うと、年代を問わず、筋肉修復のために成長ホルモンの分泌が増大することが知られています。



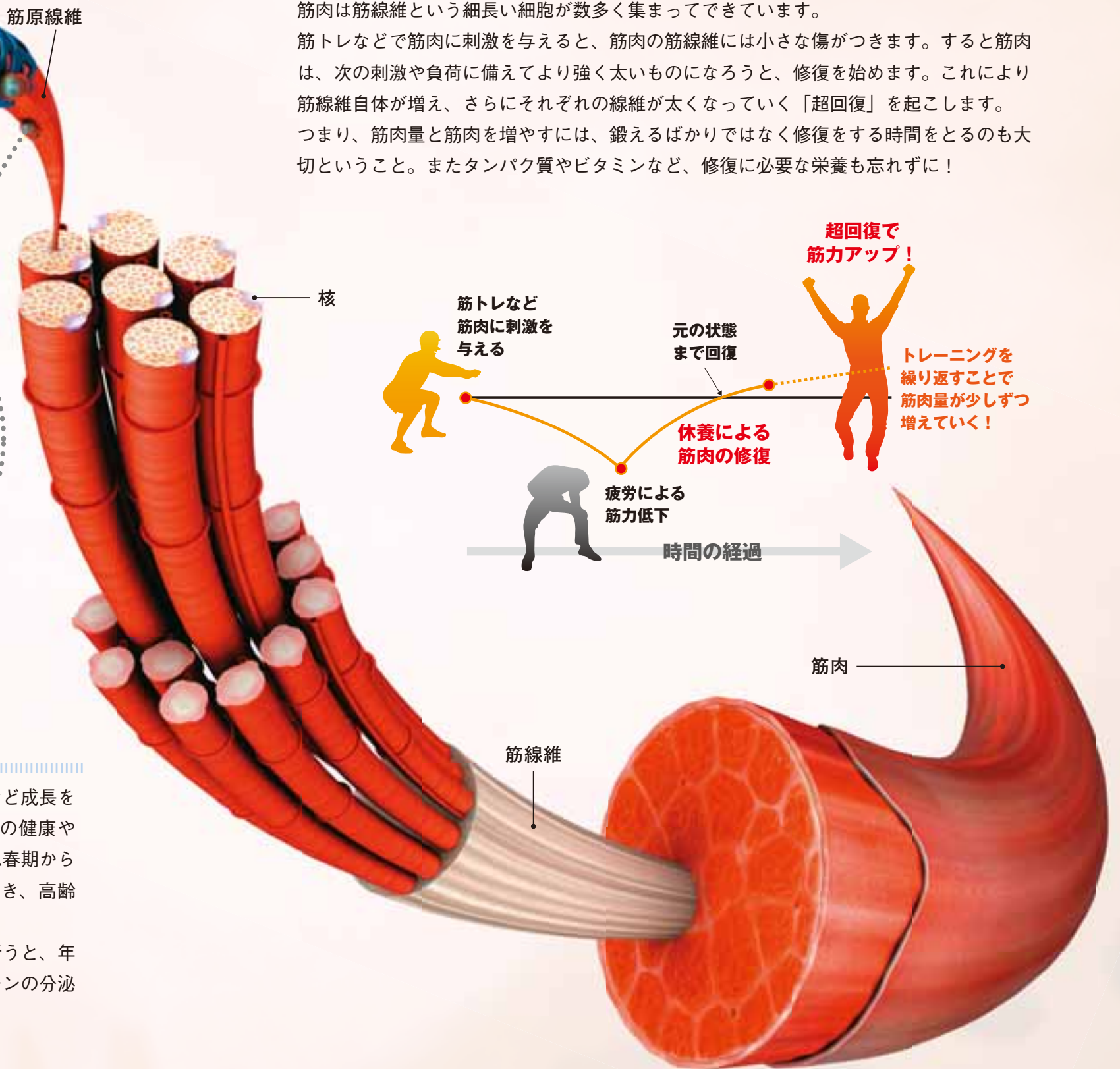
筋肉は、筋トレ後の休息や栄養によって大きく育つ!

筋肉の組織内を見てみましょう。

筋肉は筋線維という細長い細胞が数多く集まってできています。

筋トレなどで筋肉に刺激を与えると、筋肉の筋線維には小さな傷がつきます。すると筋肉は、次の刺激や負荷に備えてより強く太いものになると、修復を始めます。これにより筋線維自体が増え、さらにそれぞれの線維が太くなっていく「超回復」を起こします。

つまり、筋肉量と筋肉を増やすには、鍛えるばかりではなく修復をする時間をとるのも大切ということ。またタンパク質やビタミンなど、修復に必要な栄養も忘れずに!





歳をとっても 筋肉は鍛えられる!

筋肉は、80～90歳になっても、鍛えれば太く強くなる! という実験結果があります。日常生活にとって大事な筋肉を、生涯大切に育てていきましょう。

運動が辛いなら… できることから始めよう

運動していない期間が長ければ長いほど、筋肉は落ち、ミトコンドリアは減っています。いきなりハードなスポーツにトライすると体を痛める可能性もあるため、ゆっくりと、確実にできることから始めましょう。下半身はもちろん、体幹を鍛えることも転倒防止につながります。

「貯筋」は一日にしてならず。5年後、10年後の元気な自分を想像して、できることから始めましょう。



筋肉があれば、人生を何倍も楽しむことができる!



ショッピングや旅行、趣味の活動、孫との外遊び…。人生に愉しみを見出し、実現できるのも、元気に動く足腰があってこそです。アクティブに過ごしていれば、気持ちも前向きになり、いつまでも「若いね!」とほめられるように。人生100年時代、自分も周りもハッピーにするのは筋肉の力です!

【参考文献】『冷えトリ、筋トレ。』冷え取り健康ジャーナル59号 (健康ジャーナル社)

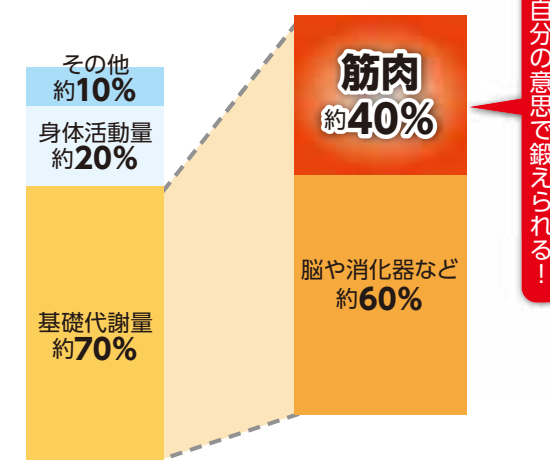
熱を作る筋肉を冷え取りの味方に!

運動は苦手、足腰も辛いのに今さら筋トレなんて…。そうやって嘆くのは大間違い。筋肉は、あなたの冷え取り生活を何倍も充実させてくれます!

基礎代謝は筋トレで 上げていこう!

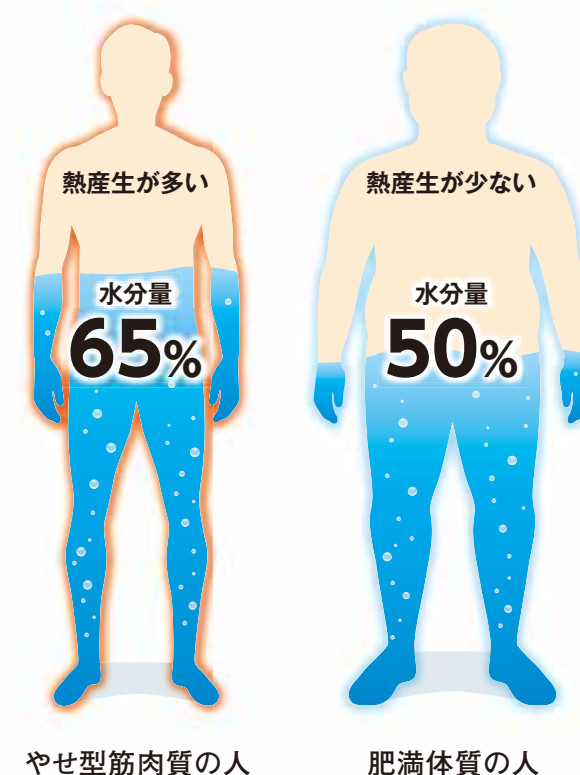
毎日、何もしなくても体が消費するエネルギー量を「基礎代謝量」と言います。私たちが摂取したカロリーを使いきれぬかどうかは、この基礎代謝量の高さが重要になってきます。この基礎代謝のうち60%を占める脳や消化器などは、意識的にカロリー消費を上げることはできません。しかし筋肉であれば、自分の意思で増やすことで基礎代謝量を上げることができるのです。

1日のエネルギー消費量の割合



筋肉のある体は熱を生み出し、 水分量も多い

ミトコンドリアが生み出すエネルギーは、運動だけでなく体熱となります。したがって、筋肉は体熱の産生工場と言え、血流がその熱を体の隅々まで行き渡らせてくれます。体を外から温めるだけでなく、筋肉によって内側から温めて、冷えを遠ざけましょう。また筋肉はタンパク質の集まりで、脂肪と比較して水分量が多いのも特徴です。熱産生、保水の両方に寄与するのが筋肉です。



※やせ型であっても高齢者は筋肉が少ないため、熱産生する力が弱く水分量も少ない。要注意だ。

こんな人は実は「筋肉不足」!?

- ・お腹まわりや太ももがヒンヤリ冷たい
- ・風邪を引きやすく、治りにくい
- ・肩こりが気になる

もちろん
階段

を、目指す人にオススメしたい

高陽プラス&クリーム

物事が大きな力を持つためには、「組み合わせ」が大事です。

単独では力が及ばなくても、組み合わせたとたん掛け算で力を発揮することがあります。

世の中の革新の裏側には、いつでもそうした組み合わせがあるといえるでしょう。

さて、組み合わせが重要だということは、健康づくりにおいてもいえることです。

高陽プラス&クリームは、「マッサージだけ」「サプリだけ」という一方向からのケアではなく、

セットで使うことで、効率よく元気になるための組み合わせです。

毎日続けやすいマッサージとサプリのコンビネーション。ぜひ実感してみてください。

マッサージでー！



サプリ

かるやか

セットだから
お得で効率的

【高陽クリーム】

温泉水配合の
全身用マッサージクリーム



【高陽プラス】

注目のたんぱく質
プロテオグリカン※を配合

※加齢とともに減少するたんぱく質の一種



さあ、今日は
どこへ出かけましょうか。

生活の中で、
できることから
意識しませんか？



例えば目の前に
エスカレーターと
階段があります。
あなたはどちらを
選びますか？

歩くのは体のため。
わかっていても、長い人生
大変なこと、思い通りにならない
ことはいろいろある。
でも、今日からでも遅くはない。
あらゆる活動の基盤である体を
大切にしよう。
明日も、その先も、自分の人生を
心ゆくまで楽しむために。

世界レベルの流通から家庭まで



DENBAは生鮮食品の未来を変える!



特許 9ヶ国取得済

**NEW
PRODUCT**

注文受付始まる!



※画像は開発中のものです。

食品へ水分子微細振動を与えることで、凍結温度を低下。細胞が壊れにくくなり、食品の鮮度が保持される。電子の供給による還元作用で熟成も可能だという。

長持ちさせたり、生肉や魚のドリップを減らしたり、熟成によっておいしさを増す効果もあると言われています。
DENBAテクノロジが食の未来を世界から家庭のレベルまで変革していきます!

さらに、DENBAは日本国内の家庭用冷蔵庫の鮮度保持装置「DENBA Fresh」を発売しました。

外部ユニットと、冷蔵庫内部に取り付ける放電板により、国内のどのようなメーカーや型番の冷蔵庫にもDENBAの鮮度保持機能を備えることができます。

冷蔵、凍結、解凍それぞれにおいて力を発揮し、食品をより長持ちさせたり、生肉や魚のドリップを減らしたり、熟成によ

**鮮度保持技術が
あなたの家庭にも!**
DENBA Fresh新登場

また両社の強みを組み合わせて鮮度保持の領域で研究開発を行なっていくことにもなっており、さらなる技術革新と普及が期待されています。

DENBA株式会社副社長の沖野強一氏（前列左）と、CIMC揚州通利総経理の趙有善氏（前列右）。



DENBA社の生鮮食品の鮮度保持テクノロジーは、これまで中国国内の家庭用冷蔵庫、漁業用船舶の冷蔵庫やスーパーマーケットの冷蔵・解凍設備に搭載され、いずれも高い評価を得てきました。
そして今、さらに広く、世界の生鮮食品の流通市場に開かれつつあります。

7月30日、DENBA社は、コンテナ製造大手CIMCグループの「CIMC揚州通利」社と業務提携を締結。

CIMCは物資を船舶に載せて運ぶためのプロフェッショナル専用コンテナを製造している会社で、コンテナメーカーとして世界一のシェアを誇ります。生鮮食品を遠方に船舶で運ぶ際、いかにしてその鮮度を保持し食材の価値を高めるか。このDENBA搭載コンテナによって、その課題に答え、今後年間5千台の生産を見込んでいるとのこと。

DENBA社、

**コンテナ製造大手
CIMCと**

業務提携を締結



～家族にしてあげたい～ スウザン流・ドレナージュケア

オイルを塗り、足の指、甲からすね、ひざに向けてゆっくりと心拍にあわせたスピードで加圧していきます。

「肌は、脳とつながっています。皮膚は脳の察知した体のSOSを、目に見える形で私たちに知らせてくれているのです。肌に触れながら「がんばったんだね、えらかったね」と声をかけて労ってあげましょう」。



若手エステティシャンへの
ケアの指導を務める。

植物や調度品などでお客
様がリラックスできる空
間を作っている。



セラピスト、美養家
輪島千秋スウザンさん

大切な家族のための 手当てとDENBA

アメリカ人の父と、釧路生まれの日本人を母にもつ。アメリカで生まれ、生後8ヶ月で日本に帰化。祖母や母と暮らしながら、モデル業や化粧品の仕事に携わってきた。息子のアトピーをきっかけに、現在のセラピストの道へ。

治らなかった場合にのみ病院にかかり、薬を使うのです。セラピストは、お客様とコミュニケーションをとることで、生活環境や仕事や家庭の背景を知り、その方の体調やトラブルの状況を理解します。そしてスキンケア用品を活用しながら、リンパドレナージュなどの手当てを施していきます。これらは、その方自身の自己治癒力を引き出して本来の健康を取り戻すお手伝いです」。

ア トピーの息子さんのケアを繰り返しながら、直接肌に触れる手当ての大切さも知ったスウザンさん。「あるとき、ガサガサに荒れた手で息子の肌に触れたところ、痛がりました。以来、私は外出時には手袋をつけるなど工夫をし、手肌を滑らかな状態に保っています。いつでも誰にでも差し伸べられる手であること。これが私のセラピストとしての信念です」。

DENBAは
探し求めているケア商品

仕 事柄、人間の体についてさまざまなことを学んできたスウザンさんは、体には微弱な電気が流れていて健康に影響を与えていることや、元気な細胞が次々と生まれてくるためには適切な睡眠が何より大切であることを知っていました。DENBA^H Healthを見たときは、探し求めていたものにやっと出会えたと感じたそうです。

ス ウザンさんの夢は、ケアを受けた方が、やり方を覚えて、家族にも施してあげられるようになること。「私がお客さんをケアできるのは1ヶ月にたった2時間ですが、このマットなら、自宅で敷いて、空間の中に居さえすれば、それだけで常に健康のサポートになります。電位空間の力も借りながら、大切な家族の肌に直接手を当てて、

ケアと後進育成に
取り組む日々

お 客様の肌に触れ、手のぬくもりを通して最適なケアを施すスウザンさん。皮膚から体、メンタルまで総合的に行なうケアに大手企業も注目し、現在は、セラピストのセラピストとして若手エステティシャンへの研修講師も務めるなど、サロンのある東京と札幌を拠点に活躍しています。

人 生の転機となったのは、一人息子がアトピー性皮膚疾患を持つて生まれたこと。自身も元々日光湿疹があり、決して肌は丈夫ではなかったというスウザンさんは、肌の表面を美しく彩る化粧品よりも、さまざまな肌トラブルを解決するスキンケアに興味を持ちました。

「フランスでは、肌トラブルがあると、まずセラピストのケアを受けます。それでも

日々のケアをしてあげてほしいと思います」。

「アトピーが完治した息子は今34歳。プロバスケッtpoールの選手ですが、私と会うと未だに「ケアをして」と言ってくれます。母としてこうして頼ってもらえることほど嬉しいことはありません。そんな手当てをしあえる家族がもっと増え、幸せなぬくもりの波動が、DENBAとともに世の中に広まっていくことを願っています」。



マジカル・スウザン

東京店 自由が丘サロン
札幌店 円山サロン
お問い合わせ susan-susan0358@outlook.jp



ケア、施術レッスンの出張等も可能です。
詳しくはお問い合わせください。

人間にとって今も昔も変わらない大切な健康習慣の基本と言えば、食・運動・休養です！この3つはそれぞれが密接に関係しています。例えば運動でよい筋肉をつけるならば、たんぱく質はもちろん、実はビタミンを摂取する食事がとても大事なんです。バランスのとれた食生活、適度な運動、良質な睡眠を実践し、足りない部分は便利なアイテムやサプリメントの力も借りて、健康長寿を目指してまいりましょう！

元京都大学医学部附属病院 栄養管理室 室長
多喜 克徳

NEW ITEM!

K
E
O
55

毎日をパワフルに!

55の自然のチカラを。

国産原料の野菜、果物、穀物、海草、魚介など優れた55種類以上の栄養素を配合！毎日の元気を支える栄養素のバランスを手軽に補える栄養補助食品「KOYO E-yo Ok55」が新登場!!

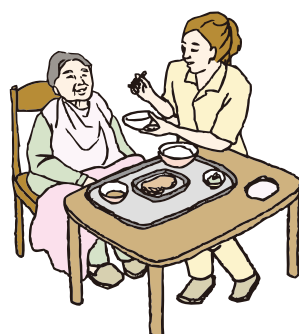


コーヨー エーヨー オックケーヨー
KOYO E-yo Ok55 価格：9,000 円/箱 内容：2.5g×30包
※新商品発売に伴い、「高陽野菜54」は在庫なくなり次第、販売終了となります。

人生
100年時代の
万華鏡

介護離職は辛い

高陽子・文

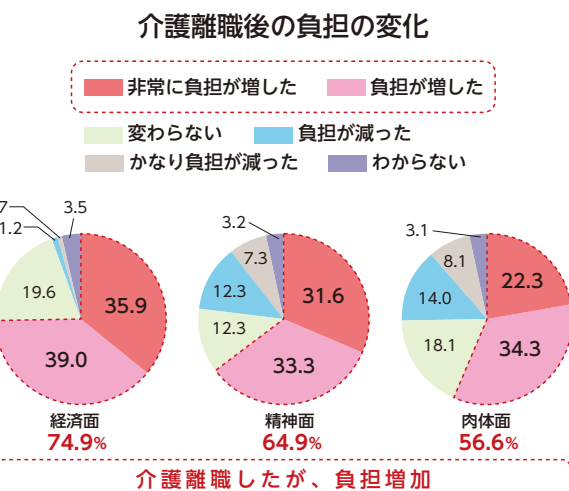


今後、より切実になる超高齢社会の問題の中で、身近で切実なこととして介護離職がある。

2018年、総務省が公表した「平成29年就業構造基本調査結果」によれば、介護をしている人は約628万人だとい

う。このうち仕事をもつ人は約346万人で、半数以上の人が仕事をしながら介護を行っている。
また過去1年間に介護・看護のために前職を離職した人は約10万人になるという。
要介護者と同居の介護者は40歳台から増え始め、50歳台が約2割、60歳台が3割と最も多くなっている。

介護ほど重労働なものはないと、多くの体験者は口をそろえる。それ以上に、肉親であるがゆえに暗澹たる気持ちになり、発散できる逃げ場もなく精神的なストレスで介護者がダウンすることも多い。つまるところ、介護しながら働ける環境や悩みなどを語る場、コミュニケーションや前向きな思考をとることが可能な環境があれば、なんとか凌いで行けると体験者は語る。



出典:厚生労働省 平成24年度仕事と介護の両立に関する実態把握のための調査研究事業報告書

仕事を続けたいのだが、夫婦や親の介護を施設や他人に頼むことができず、仕方なく離職する人が毎年これほどたくさんいるのだ。要介護者を介護施設に入所させることも経済的にできず、ため息交じりに世話をするしかないのだ。当然収入もなくなり、預金を取り崩したりして二進も三進もいかなくなる人たちが増えている。

会社勤めを辞めても、経済的にも精神的にも前向きな気持ちで暮らしていける方法はある。時間を比較的自由にコントロールでき、設備投資等の負担もなく始められるという意味で、私は高陽ビジネスをおすすめしたい。

使うアイテムはこちら！



RANTANIA
アイブロウペンシル

眉を描くときのポイント

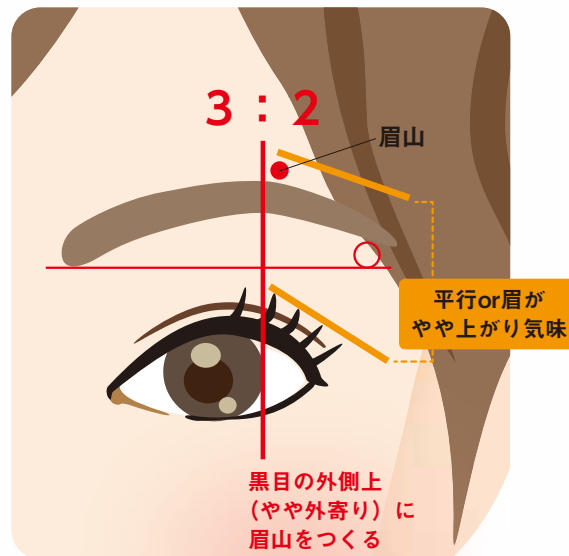
眉毛が… ある→ 薄めに
ない→ 濃いめに

ランタニア・アイブロウペンシルの
ペン先の扁平型を活用して…

細く描きたい→ ペン先を横持ちに
太く描きたい→ ペン先を縦持ちに

色はどんな方でも基本色はまずブラウン
で描いてみましょう。髪色や瞳の色、
全体的な雰囲気によってソフトブラック
で調整されるのもいいでしょう。

万能！ shiho流 眉の基本バランス



眉山の位置を決め、内側
に3、外側に2のバラン
スを作りましょう。目
に対する角度などにも気を
配ってみて。

印象や表情は、
実は眉が決め手♪



メイクやビューティーについて、shihoさんに聞いてみたいことがある方は、
ぜひお便りください！ 宛先→koyolife.hietori@gmail.com

連載
教えて、
shihoさん！

メイクがマンネリから抜け出せない。
コンプレックスがあって自分に自信が持てない。
そんなあなたに、shihoマジック♪
さあ、今日からあなたもビューティーチェンジです！

RANTANIA、アルガンシリーズで お悩み解決！

今月の
お悩み…

眉毛の描き方がわからない！
基本を教えてください

◎大切なのは全体のバランス
自分の顔にあう眉って…？
と悩まれる方も多いのですが、
大切なのは全体の印象を決める
比率（バランス）。どんな方でも、
ご年齢でも、まずは基本を守る
と、美しく仕上がります。大切
な方にお伝えしたいときも、こ
のルールを守れば問題なし！

さまざまなパーツがあるお顔
の中で、眉は顔全体の印象を決
める大事な部分です。私、
shihoのレッスンでも、眉
毛に関するご質問が実は一番多
いんです。今回は眉毛の基本の
描き方についてご紹介します！

お答えします！



shiho

メイクアップスタイリスト
ホリスティック
ビューティーアドバイザー

～ビューティーをもっと極めたい方は～



KBC
Koyo Beauty Camp

人数限定！2泊3日で美の集中レッスン！
ビューティークリエイター中野さとさんとshihoさんが
講師として、皆さんに食事、運動、トータルビューティー
など、健康と美の極意をすべてお伝えします！



人数15名限定！参加者募集中！

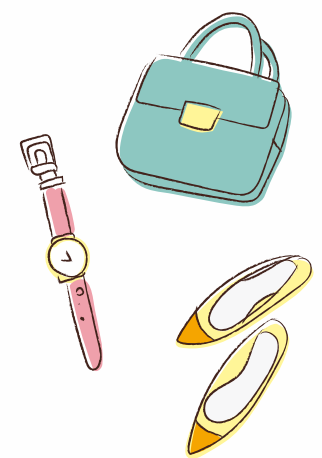
5期生 9月24日（火）～26日（木）

日程は予告なく変更となる場合があります。
詳しくは特約販社または担当販売員までお問い合わせください。



PR動画が見られます

◎トレンドは応用で
例えば平行眉、アーチ眉…な
ど、眉は年々トレンドが移り変
わります。トレンドを追う場合、
まずは基本をしっかり身につけ
てからがよいでしょう。基本が
あれば、そこから角度や太さ、
濃さなどを調整することで、い
ろいろな対応ができるようにな
ります。
時々、「わからないので前髪
や眼鏡でごまかしています」と
仰る方もいますが、それではあ
まりにもったいない！
一度覚えてしまえば誰でも思
い通りに描けるようになります
ので、ぜひ基本の描き方から始
めてみませんか？



平野美宇選手応援ライフ!

世界ランキング10位!! がんばれ美宇ちゃん!

vol.
96

ある夏の日の出会い

ある日の夕方、卓球スクールに突然の訪問客がいらっしゃいました。50代半ばのワンピース姿のご婦人がお二人。
「美宇ちゃんの卓球センターが近くにあると、昨日居酒屋で聞いたので来ました。見学してもいいですか」

前日まで甲府で行われていた全国レディース大会に出場し、今から愛知に帰る予定とのことでした。

「子どもたちがもうすぐ来ますから、よかったら一緒に卓球しませんか？」
とお誘いしたところ、「うれしい! これから愛知まで帰るのですが、1時間だけやらせてください」と、意気投合。

実際には2時間近く、初級スクールの子どもたち全員と試合していただきました。

お二人はとても強くて、チームの子どもたちはほとんど負け。トータル戦績3勝37敗でした。

よくよく話を聞いたら、卓球進学で強豪高校に。卒業後は実業団でも活躍! そして、全国レディース大会では、お二人のダブルスは全国準優勝したことも!

強いわけです。

何も知らずにまだ初心者が多い初級の子どもたちとの練習をお願いした自分に焦り(汗)。

でも、私が一番感動したのは、常にレベルの高い場所で卓球中心の生活を送ってきた強い選手なのに、小学生の初心者の選手に対しても、一人ひとり真摯に向き合ってプレーしてくれ、丁寧にアドバイスをくれるその姿勢です!

本当に強い人、本当に素敵な人というのは、こういう人のこと! まさしく、
「実るほど 頭を垂れる 稲穂かな」

こういう素敵な出会いを重ねて、子どもたちは成長していくのだと思います。

素敵な出会いに感謝!



子どもたちにとって、強い選手との試合は大きくステップアップするチャンスです。

最後は全員で記念写真!



Miu

Ako



Sewa

Profile 平野真理子 (ひらのまりこ) さん

静岡県出身。約80名の老若男女に卓球指導する平野M's卓球スクールのチーム監督であり、三姉妹の母。著書に『美宇は、みう。』、講演会等にも多数出演している。長女美宇はワールドカップ、全日本卓球選手権、アジア選手権で史上最年少優勝するなど、世界のトップランカーとして活躍中。次女世和、三女亜子も卓球選手。

健康に自信のある方ほど、注意です

健康には自信があり、一昨年大病をしました。後遺症もなし。78歳の今でも週3回パートに出ています。ところがこの夏は、急な体調不良で今年初のお休みをいただきました…。診断はなんと「熱中症」! そんな私に、娘が「コーライフ7月号の熱中症の特集を読むようにと渡してくれました。体に気をつけながら、これからはがんばります。」

(愛知県名古屋市長 Mさん)

大事に至らずよかったです。年齢に負けないで、お元気で働けるのは何よりですね! これからもお役に立てる誌面を心がけてまいります。

脳を鍛える

漢字パズル

難易度: ★☆☆☆☆



下の5つの文字をすべて合わせてできる「二字熟語」は何でしょうか。

イ 見 受 ノ 王

正解者にプレゼント!

答え、氏名、住所、電話番号を書いて右の宛先までハガキでご応募ください。抽選で5名様にプレゼントをさしあげます。
応募締切: 2019年9月30日 ※必着
※当選者の発表は商品の発送にてかえさせていただきます。

8月号の答えは「信頼」でした。

高野誠一の「発振」日記

あなたの笑顔は世界を変える!!

日本女子プロゴルファーの^{しほの ひ な こ}渋野日向子選手。8月に行なわれた全英女子オープンで優勝を果たし、連日報道されているのでご存知の方も多と思います。

何しろ、日本人としてメジャー制覇は42年ぶりの快挙! 「心臓が止まりそうだった」というほどの人生最大の緊張感の中でやってのけたメンタル力。そして何より、世界を驚かせた彼女の『笑顔の力』!! これまでのゴルフ界の常識を覆すようなギャラリへの惜しみない笑顔は、まさしく「スマイル・シンデレラ」。本当に印象的でした。

「笑顔」というと、私も前職の尊敬する上司によく教わったことを思い出します。「高野。何かあつ

たときこそ笑顔だ、感謝だ! 難が有るから有難うなんだ!」と。

日々、全ては自分発振で始まります。難しくれば作り笑顔からでもイイ。あなたの笑顔は喜びや安らぎをもたらす、優しい家庭や社会を創ります!

ちなみに全英女子オープン、日本人選手の第2位は、昨年末高陽社にもお越しくくださった上原彩子選手でした。高陽社の冷え取りで心身のケアをされ、長年素晴らしい成績を出し続けている上原選手にも、ますます感謝、^{マハ}ありがとう! ^{がんば}顔晴ってほしい!!

さあ、今日も笑顔と感謝を忘れずに、あなたの周りや世界を明るくしていきましょう!!



お便り
募集中!

〒110-0007
東京都台東区上野公園18-8
グリーンパークマンション408号室

高野達也編集事務所
「ひえとりカフェ」係

FAX 03-5842-1407
mail koyolife.hietori@gmail.com



水

超☆海洋深層水100%マハロ (1.5ℓ)

母なる海からの贈りもの

愛用者 1本あたり価格 630円

定期宅配 450円(税込・送料別)

定期宅配 1口 (1.5ℓ×24本)、1箱 (1.5ℓ×12本)
1箱 6,480円 [税込・送料込]
1口 12,960円 [税込・送料込]

販売店 1口 9,720円 [税込・送料込]



※販売店申込の定期宅配は同サイズ1口 (2箱) 以上からとなります。 ※上記金額は送料 [1,080円(税込) / 1箱] を含んでおります。
※お申込方法は担当販売員までお問い合わせください。 ※毎月1回 (2箱以上) を継続してお届けすることにより、定期宅配価格となります。(自動更新)

ハーフ (710ml)

手軽に携帯できる

愛用者 1本あたり価格 420円

定期宅配 300円(税込・送料別)

定期宅配 1口 (710ml×48本)、1箱 (710ml×24本)
1箱 8,280円 [税込・送料込]
1口 16,560円 [税込・送料込]

販売店 1口 12,240円 [税込・送料込]



マハロミネラルズ (500ml)

ミネラル比率約2倍 (当社比)

愛用者 1本あたり価格 420円

定期宅配 300円(税込・送料別)

定期宅配 1箱 (500ml×24本)
1箱 8,280円 [税込・送料込]

販売店 1箱 6,120円 [税込・送料込]



今ならマハロミネラルズ単独申込可能! ※愛用者・販売店限定
1.5ℓやハーフのお申し込みがない方でも、ミネラルズ単独のお申し込みが可能です。また、販売店価格のお申し込みは同サイズが1口あれば、1箱単位でお好きなサイズのマハロを追加していただけます。詳しくは担当販売員までお問い合わせください。

空間水分子共振テクノロジー

DENBA^H

Health



紹介動画が見られます。



スタンダードタイプ

価格 540,000円



ハイレードタイプ

価格 900,000円

※詳しくは担当販売員までお問い合わせください。

高陽社商品ラインナップ

KOMO (コモ・高陽社通販カタログ) もご利用できます。

こちらのラインナップでは一部KOMOでは取扱していない商品もございます。詳しくは担当販売員までお問い合わせください。なお、表示価格は全て税込価格となります。



暮らし

ママこれいいね

掃除、洗濯、食器洗いに!



価格 3,600円
1個 (1,000g)

商品番号 H-984



デモ動画が見られます。

界面活性剤ゼロ、蛍光増白剤、柔軟仕上剤、着色料、香料無添加。酸素と酵素のチカラで頑固な汚れや臭いを落とします。衣類の色もはつきり! これひとつで多用途に使える、頼もしい洗浄剤です!

ママこれいいねワンパックタイプ

使いやすくて便利!!



価格 3,600円
1個 (30g×32袋)

商品番号 H-994

高陽プラス&クリーム

からやかな毎日

価格 90,000円
1セット 高陽プラス120粒×5本
高陽クリーム100g×5個

商品番号 H-893

高陽プラス10本

商品番号 H-297

高陽クリーム10個

商品番号 H-298



外から塗る



内から飲む



厳選した国産原材料を中心に配合したサプリメントと、ボディ用マッサージクリームを組み合わせる新発想!



高陽ミスト

電解還元性イオン水
100%

価格 9,000円
1箱 (300ml (トリガーノズル付)
1本、300ml (詰替用) 1本、
携帯用空ボトル50ml 1本)

商品番号 H-966

電解還元性イオン水100%で肌の余分な脂分、古い角質を除去し、潤いを与えます。頭皮・毛髪を健やかに保ちます。



コーヨープラズマクリームGS

金ナノ&銀ナノが
肌へ浸透、整える



価格 9,000円
100g

商品番号 H-982

金ナノ&銀ナノ粒子が肌に浸透し、保湿、紫外線防止を含む他の美容成分と共に、肌を自然な状態に整えていきます。

コーヨープラズマクリームGS (ノンクール)

スーッとしない
やさしいクリーム



価格 9,000円
100g

商品番号 H-985

美容成分はそのまに、スーッとしないノンクールタイプです。より肌への優しさを求める人へ。

コーヨー ボディフットクリーム

こどもにも使えるやさしさ



価格 5,000円
1本 (200g)

商品番号 H-420

植物成分が角質を柔らかくし、マイクロコラーゲンが皮膚にハリと弾力を与えます。

コーヨーマスティ デンタルハミガキ

マストック樹脂使用の
新感覚ハミガキ



価格 3,600円
1本 (90g)

商品番号 H-428

マストック樹脂、アパタイト、海洋深層水を配合し、リニューアル。虫歯を防ぎ、歯垢の除去・沈着を防ぎ、白く艶やかな歯へ。

マハロオーツ

溶解型酸素をミネラルで包み込んだ
「飲む酸素」



価格 18,000円
1箱 (60ml×3本)

商品番号 C-806

溶解型酸素をミネラルで包み込んだ、海洋深層水マハロ専用の酸素サプリメント。コップ1杯に数滴入れてお召し上がりください。お徳用は通常サイズの5本分の容量!

酸素

マハロオーツ (お徳用)

詰め替え用、ご家族用に



価格 18,000円
1本 (300ml)

商品番号 C-955

和楽寿 (ハナビラタケ)

「幻のキノコ」のパワーを活かしきる！





価格 **90,000円**
1箱 (48.2g (402mg×120カプセル) ×3本入)

商品番号 **B-992**

農水省品種登録KSC-H7号 特許第5893772号
β (1→3) グルカン含有のハナビラタケサブリ。乳酸発酵でアミノ酸量UP！さらに3種のアミノ酸をバランスよく配合。
※ご注文方法は担当販売員までお問い合わせください。

リメインヤング

スッポンの生命力を
サプリメントに




価格 **9,000円**
1本 (300mg×90粒入)

商品番号 **B-105**

製法特許 特許第2668269号
スッポンの「生命力」が丸ごと詰まっている卵をはじめ、無臭ニンニク、サフラワーオイル等53種類の栄養素がバランス良く含まれています。

長生ドラジ エキスロイヤルプレミアム

韓国・智異山桔梗21年根




価格 **90,000円**
1箱 (50ml×30包入)

商品番号 **B-423**

長生ドラジ (キョウウ21年根) 抽出エキス、カンゾウ、エビスグサ 等

和楽樹 (お茶)

青銭柳100%使用




価格 **18,000円**
1箱 (30g×2袋)

商品番号 **B-991**

中国・江西省の秘境で千年以上愛され続けた伝統の神茶。大樹の恵みをいただき、和み楽しい人生をお過ごしください。

KOYO珪素

体内で生成できない、恵みのミネラル




価格 **18,000円**
1箱 (100ml×6本入)

商品番号 **B-993**

1箱 (200ml×3本入)

商品番号 **B-996**

高濃度・濃縮珪素水溶液。8,600～9,600ppm含有 (100mlあたり860～960mg)。健康維持のため1日5mlを目安にお茶、コーヒーなどの飲料に入れ、十分に薄めてお飲みください (200mlに20～30滴程度)。

リメインヤングツイスト

粒タイプが苦手な方でも
摂取しやすい
形状に




価格 **9,000円**
1袋 (1.5g×18粒入)

商品番号 **B-112**

リメインヤングの中身を絞り出せる「ツイスト型カプセル」に改良。一粒がリメインヤング5粒分に相当します。

極黒酸塊

ルテインを新配合！
見ることを大切に




(大) 価格 **6,000円**
1箱 (4粒×60包入)

商品番号 **B-932**

(小) 価格 **1,500円**
1箱 (4粒×10包入)

商品番号 **B-965**

黒酸塊 (くろすぐり) エキス末、ルテイン含有マリーゴールド、米糖エキス末、キャッツクロールエキス末 等

サンバイタル

アガリクス主体の4種の菌糸体




価格 **9,000円**
1本 (200mg×180粒入)

商品番号 **B-111**

ノーカッ

核酸DNA・キチンキトサン




価格 **9,000円**
1箱 (2g×30包入)

商品番号 **B-114**

ココダイヤ

優れたエネルギー源
ココナッツオイル




価格 **3,600円**
1本 (160g)

商品番号 **B-980**

約60%が中鎖脂肪酸、トランス脂肪酸やコレステロールも含まない“オーガニック”ヴァージンココナッツオイル100%使用。

食用ココナッツオイル

大自然からの贈り物




価格 **1,800円**
1個 (480g)

商品番号 **B-880**

トランス脂肪酸0 (ゼロ)、コレステロール0 (ゼロ) で、サラッとおいしい油を食卓に。

アイデアルC

アセロラ・ブルーベリー




価格 **9,000円**
1本 (300mg×210粒入)

商品番号 **B-117**

コンシウムH

コンドロイチン・コラーゲン

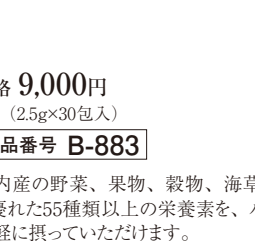



価格 **9,000円**
1本 (300mg×280粒入)

商品番号 **B-116**

KOYO E-yo Ok55

国産原料55種類以上の栄養素！




価格 **9,000円**
1箱 (2.5g×30包入)

商品番号 **B-883**

国内産の野菜、果物、穀物、海草、魚介など優れた55種類以上の栄養素を、バランスよく手軽に摂っていただけます。

グッドラック

あなたの生き生き人生を
サポート！




価格 **54,000円**
1箱 (69g×6袋)

商品番号 **B-990**

主成分／グァーガム酵素分解物 (食物繊維)、アカシア食物繊維、L-カルニチンマル酸塩、オリーブ葉抽出物、マルトデキストリン 等

エーシーメロン

主役はあなたです！
60兆の助人命人




価格 **15,000円**
1箱 (140mg×300粒入)

商品番号 **B-140**

メロン抽出物、キャッツクロール抽出物、エリスリトール、バントテン酸、ナイアシン、葉酸 等

マハロシーグルト

水でつくるヨーグルト



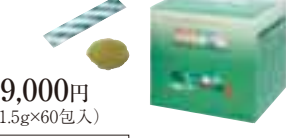

価格 **9,000円**
1箱 (80g×6袋) 約36食分入

商品番号 **B-147**

プロビオン酸菌にクレモリス菌を加えました！ コクが増し、まろやかなおいしさ。

高陽野菜54

54種類の凍結乾燥法野菜




価格 **9,000円**
1箱 (1.5g×60包入)

商品番号 **B-119**

人参、ブロッコリー、トマト、ほうれん草、大根、大根の葉、明日葉、アルファルファ 等

ビューティーケア

ランタニア ミラクルK

ハンディ美顔器でホームエステ




価格 **200,000円**

商品番号 **R-287**

中周波断続パルス、ウルトラパルス、EMS、バイブレーション、LEDの5つの機能。お顔だけでなくボディにも。

マジックマスク

光ケアのマスク型美顔器




価格 **270,000円**

商品番号 **E-288**

人間工学に基づくデザイン。複合波長のLEDが頭頂部からお顔全体を包み込む、新感覚美容マスクです。

美肌アクセス・アルガンシリーズ

モロッコの涙クレンジングEX

“モロッコの黄金”アルガンオイルを配合

価格 **5,000円**
150ml

商品番号 **E-306**



エッセンスローションEX

濃密なとろみが肌の奥深くまで届く！

価格 **9,000円**
120ml

商品番号 **E-307**



オイルセラムEX

ふっくら輝く肌へ導くセラムへ進化！

価格 **12,000円**
31ml

商品番号 **E-308**



美容クリームE X

こっくり濃厚、弾むようなハリ肌へ

価格 **9,000円**
31g

商品番号 **E-309**



エッセンスBBクリーム

肌悩みをカバーするオールインワンメイク

価格 **5,400円**
30g

商品番号 **E-310**



美容クリーム

キメ細やかな、なめらか肌に

価格 **9,000円**
29g

商品番号 **E-945**



天樹精シリーズ

トリートメントヘアカラー

価格 **6,000円**
1本 (230g)

商品番号 **E-053**

●ソフトブラック
商品番号 **E-052**

●ゴールドブラウン
商品番号 **E-055**

●ノーマルブラウン
商品番号 **E-054**

●レッドブラウン
商品番号 **E-056**

ヘアケアローション

価格 **3,600円**
1本 (120ml)

商品番号 **E-988**

ビバリ＜BIBALI＞エッセンスシート

価格 **12,000円**
1箱8枚入

商品番号 **E-974**

プラズマシリーズ
プラズマナヴェールソープ

価格 **9,000円**
110g

商品番号 **P-916**

エスタージュシリーズ

シユッシュ10

価格 **36,000円**

商品番号 **E-957**



炭酸ガスカートリッジ

価格 **9,000円**
1箱 (5本入)

商品番号 **E-959**



ボディローション

価格 **6,000円**
200ml

商品番号 **E-964**





メイクセット

いきいきと自分らしく輝く、
全ての女性に

R-899



価格:144,000円

【期間限定】下記掲載のメイクシリーズ全商品及びUVクリーム×2を含んだお得なメイクセットです。

【ランタニアメイクセット特典】
メイクボックス/ミラー/ネームタグ/
オリジナルトートバッグ/パンフレット付



リキッドコンシーラー

簡単リタッチで
洗練された顔へ

R-060 ライト
R-061 ナチュラル
R-062 オークル



価格:各6,000円

伸びがよく肌に自然になじみながら、
顔色を整え洗練された印象に。使いやす
い筆ペンタイプで補正したい場所を簡
単にリタッチ。カラーメイクを際立たせ
るベースとしても効果的です。

コンパクトチーク

カラーミックスで遊ぶ
大人のチーク



価格:9,000円 R-065

左右の異なるチークカラーでメイク
を楽しめる逸品。専用のブラシでカ
ラーを自由に選びミックスすれば、
様々な印象が自由自在。明るく自然
な発色で内側から輝いているような
肌へ。

アイブロウペンシル

太さ自由自在、
1本で自然な眉の完成

R-282 ソフトブラック
R-283 ブラウン



価格:各3,600円

抜群の密着感となめらかな描き心地
のペンシルは、太くも細くもかける独自
の芯を採用。付属のスクリュエブラシ
を使えば、ナチュラルな眉が簡単に完
成します。

セラムファンデーション

さっとひと塗りで極上の
なめらか肌に

R-057 ライト
R-058 ナチュラル
R-059 オークル



価格:各6,000円

SPF36 PA+++

みずみずしいテクスチャーで、さっとひ
と塗り上品な肌へ。毛穴や色ムラを忘
れさせるなめらかな仕上がりで、やさし
くうるおいを与えながら、メイクしたての
肌を長時間キープします。

リキッドアイシャドウ

目元に
華やかな
輝きと
彩りを



R-270 ホワイト R-273 ピンク
R-271 ベージュ R-274 パープル
R-272 ゴールド R-275 ブルー

価格:各5,000円

みずみずしいタッチで均一に目元を
彩るリキッドアイシャドウは、まぶたに
フィットし華やかな印象へ。

リップブラシ

唇にスツとなじむ
リップブラシ

R-865



価格:2,000円

唇あたりがやわらかで、描きやすくや
さしい使い心地のオリジナルリップブ
ラシ。筆がコンパクトにしまえて、
キャップで筆を出す使いやすいブラ
シです。

モイストパウダー

うるおいを肌にまとうせ、
きめ細かい
肌へ



価格:9,000円

SPF36 PA+++

しっとりとうるおいを肌にまわせるパ
ウダーは、ふんわりときめが細かく肌
にびたっと密着。皮脂や汗にも負けず、
さらとした仕上がり。メイクの仕上げや
化粧直しに最適です。

リキッドアイライナー

印象的な目元を作る
アイライナー



価格:3,600円

ひと塗りで描けるくっきりとしたライ
ンは素早く乾いてメイクをロック。ラ
インの太さを簡単に調整できるよう、
こだわりのブラシを採用しました。お
湯で簡単に落ちるので肌に負担を
かけません。

リップスティック

続く、鮮やかな発色と
うるおい

R-092 オレンジ
R-093 ピンク
R-094 レッド
R-095 ワイン



価格:各6,000円

鮮やかな発色と、なめらかな塗り心
地を備えたリップスティックは、唇に
しっとりフィット。つけている間中、唇
にうるおいを与え上品できめ細かい
ツヤを保ちます。

コンパクトパウダー

透明感が生まれる
色と光の
ヴェール



価格:9,000円

カラーパウダーをミックスして使うフェ
イスパウダーは、自然に肌色補正し、く
すみをOFF。肌に明るさを与え、ふんわ
り軽い付け心地です。メイク直しに使
えば簡単に透明感ある肌へ。

ボリュームマスカラ

ひと塗りで簡単、
上品な
大人まつげ

R-281



価格:5,000円

ひと塗りでまつげをセパレートさせ
ながら、たっぷりとマスカラが密着。
上品なボリュームのあるまつげへ。
涙・皮脂・汗に強いのに、お湯です
り落ちるフィルムタイプです。

セラムリップ

唇に輝きを集め
ふっくら立体的に



価格:5,000円

輝きを唇に集め、グラマラスな口もと
に仕上げるクリアグロス。べたつか
ないテクスチャーで軽やかなつけ心
地。美容液成分配合でとろけるよう
なツヤ感を演出します。



ハワイ島で、超☆海洋深層水100%マハロの自社工場を
持つ高陽社だから実現した、海洋深層水を贅沢に
使ったスキンケアをお試しください

マハロ クレンジング

やさしく潤いクレンジング



価格:6,000円

1本(200g) R-040

ウォーターブルーの
マスカラやメイクを
しっかりと落としなが
ら、潤いもしっかり
キープ。ジェルタイプ
なので、スルスと汚
れを落とし、洗いあ
がりはしっとりさっ
ぱりのクレンジング
です。

マハロ ローション

海の力でお肌を潤し
引き締める



価格:8,000円

1本(130mL) R-041

マハロを贅沢に配合した
ローションは、ミネラルバ
ランスに優れています。肌
なじみがよく、お肌をし
かりと引き締めなが
らたっぷりと潤いを閉
じ込めます。

マハロ セラム

乾燥が気になるお肌に



価格:9,000円

1本(50mL) R-042

保湿能力に優れた高機
能セラムです。乾燥した
お肌にしっかりとアプ
ローチし、潤いに満た
されたお肌へ導きます。
内側からもっちりとし
たハリのあるお肌を
実感してください。

マハロ P-7

敏感なお肌を育み守る



価格:9,000円

1本(60mL) R-044

敏感なお肌の方にお
使いいただきたい、い
きいきと輝くお肌に
導く美容液です。外
の刺激からお肌を
守りながら、やさ
しく潤いを与えます。

マハロ クリーム

長時間
お肌の潤いキープ



価格:9,000円

1本(45g) R-043

海洋成分配合で保湿
力に優れ、べたつか
ない、なめらかな美
容クリームが長時
間お肌の潤いをやさ
しく保ちます。

UVクリーム

SPF50 PA+++
やさしく美しく
紫外線カット



価格:3,600円

1本(30mL) R-045

しっかりと紫外線を
カットしながら、さ
っぱりとした使い心
地でお肌になじみ潤
いをキープ。ウォータ
ーブルータイプでし
っかりお肌を守りま
す。メイク下地とし
てもお使いいただけ
ます。

ランタニア基礎セット

自分らしく輝くための第一歩。



1セット(6点)

R-890

＜クレンジング、ローション、セ
ラム、P-7、クリーム、UVク
リーム＞
マハロススキンケアシ
リーズの基礎セッ
トです。

価格:44,600円

ボディソープ

きめ細やかな泡が全身を包み込む
R-087



価格:3,600円

1本(350mL)

ベタイン系洗浄力は
肌に優しく低刺激で
、うるおいを保ちな
がらもしっかりと全
身を洗い上げます。
お顔にも使えます
ので、毎日の洗顔
としてもお使いい
ただけます。

シャンプー & トリートメント

しっとりしなやかに髪にやさしい潤いを
R-086



価格:3,600円

1本(350mL)

髪や頭皮にやさしい
アミノ酸系シャンプー
です。たっぷりのキ
メの細かい泡が髪
をしっかりと、しな
やかに洗い上げま
す。ヘアカラートリ
ートメント等に適
した処方となっております。

ヘアパック

美髪へ導く
濃厚ヘアパック
R-088



価格:6,000円

1本(350g)

髪一本一本をし
っとりふんわり仕
上げる濃厚ヘア
パックです。天然
由来成分が髪へ
のダメージを修
復し、健康でつ
やのある美髪へ
導きます。

マハロ エステージュ美容液

肌のハリと透明感を取り戻す
R-049



価格:9,000円

1本(150mL)

美容液なのにさら
っと使いやすく肌
の角質層のすみず
みまで浸透し、し
っとりもっちりし
た美肌へ導く美
容液です。肌の乾
燥やキメを整え
、肌本来の透明
感と潤いへと導
きます。エステ
ージュッシュ10
でご利用ください。

マハロ スカルプエッセンス

R-048 海の力で頭皮を育む



価格:9,000円

1本(150mL)

刺激がなく、す
っきりとした使
い心地にこだわ
り、マハロを贅
沢に配合したス
カルプエッセ
ンスです。フケ
・かゆみを抑
え、みずみずし
く清潔に頭皮
を健やかに保ち
ます。

マハロ ヘアクリーム

R-075 しっとり潤う艶髪へ



価格:6,000円

1箱2本入り 1本(75g)

洗い流さないタイ
プのトリートメ
ントが傷んだ髪
を補修し、潤い
のある艶髪へと
導きます。乾燥
やパサつきを抑
え、ドライヤー
の熱から髪を守
ります。

マハロ ボディジェル

R-047 ジェルで全身潤い補給



価格:6,000円

1本(300mL)

全身にお使いい
ただけ、毎日使
い続けるボディ
ジェルは、お肌
にすーっとなじ
んで素早くし
っとりすべすべ
に潤い補給。た
っぷりと使える
大容量で、いつ
でもあなたのお
肌を乾燥から守
ります。

マハロ フェイスミスト

R-076 潤いを肌の
角質層まで届ける



価格:6,000円

1本(120mL)

天然由来のケイ
素をたっぷり配
合。高級なブル
ガリアンローズ
ウォーターが肌
へ潤いを与え、
ラゲジュアリー
な香りが特徴で
す。美顔器と併
用するとより効
果があります。



最低限知っておきたい！ クーリング・オフのルール

クーリング・オフは、お客様の判断でできる



販売員がそれを止めることはできません。止めると、クーリング・オフの妨害行為になってしまいます。

理由を問わず無条件に、解約や返品ができる



販売員としては「どうして解約（返品）がしたいの？」と尋ねたくなるかもしれませんが、しかし消費者が「責められている」と感じれば、それも妨害となってしまいますので気をつけましょう。

※妨害とみなされると、所定の期間を過ぎてもクーリング・オフができるため、もし理由を尋ねたい場合は、手続きがすべて完了してから行ないましょう。

開封済みの商品であっても返品が可能



連鎖販売取引の場合、基本的に契約自体の解除となるため、開封したものであっても返品の対象となり得ます。販売員は自己の負担で返品商品を引き取り、代金を返金しなければなりません。



高陽社では販売員のコンプライアンスを徹底し、誠実なビジネスを行なっています。

※「コンプライアンス」とは、経営・活動を行う上で法令や各種規範などのルール、さらには社会的規範などを守ることをいいます。特にネットワークビジネスにおいては、メンバー1人ひとりが直接お客様とお話をするためにコンプライアンス、ビジネスマナーを徹底して、誠実に活動しなければいけません。

ビジネス 基本の **き**

クーリング・オフが起きてしまった。 どう対応したらいいの？

クーリング・オフとは、お客様がいったん契約や商品の購入をした場合でも、その後一定の期間内に考え直し、契約の解除や、商品の返品が無条件でできる制度です。



「クーリング」には消費者が頭を冷やす、という意味がある

クーリング・オフが発生すると？

販売員は、理由のいかんに関わらず、契約の解除や商品の引き取りを行い、受領していた料金をお客様に返金しなければいけません。

クーリング・オフは、お客様（消費者）保護を目的としており、販売員にとっては大変厳しいルールとも言えるでしょう。無理に押し付けるような販売はクーリング・オフの可能性が高まることを念頭に、適切な販売活動を心がけましょう。

特定商取引法（第40条）で定められています

連鎖販売取引では、クーリング・オフができる「一定の期間」は、**お客様が契約や商品の購入をしてから20日以内***となっています。他の販売形態では、「8日以内」が多いですが、連鎖販売取引の場合、期間が他よりも長いことに注意しましょう。



*…領収書など書面を受け取った日、または商品引渡しの日、または商品の引き渡しの日の遅い方からの起算。なお書面が発行されていない場合や、書面に発行日、事業者の名称や住所、連絡先等の重要な記載事項が書かれていなかったり不備がある場合は、クーリング・オフの起算日は進行しないとされています。つまり、いつまで経ってもクーリング・オフが有効となります。正しい書面の発行を責任をもって行ないましょう。

温育レポート

FILE 27

冷え取りが、子育てにも仕事にも気づきをくれた



きしもと くみ こ
岸本 久美子さん

大阪府茨木市在住。薬剤師をしながら、樹くん(9歳)、りいなちゃん(6歳)、才馳くん(3歳)の3人の子育てに奮闘中。

食物アレルギーを卒業し
元気いっぱいです

男の子、女の子、そして一番下が男の子の、3人の子どもたちを育てています。

上2人は生まれたときから食物アレルギーがありましたので、小さいころは気を遣いました。1人目が卵、牛乳、2人目が小麦でした。子どもなので、症状が出るたびにどうしても肌をかきむしってしまします。そのたびにまた皮膚の治癒のやり直し…。子ども本人はもちろん、私も辛い時期がありました。2人とも3歳頃には克服しました。

今ではおかげさまで毎日元気いっぱい！その後は病気にもほとんどかからず健康に育ってくれています。保育園



で病気が流行しクラス中が感染しても、うちの子だけ感染しない、ということも何度かありました。毎日の習慣として、頭寒足熱、水分補給、整腸に特に気をつけています。特に水分補給は、暑い季節はもちろん、体の新陳代謝のために大切だと考えています。

薬学と冷え取りで
健康をサポート

私の仕事は薬剤師です。「薬」というものは、西洋医学の考えに基づいた対症療法が主流です。一方、「冷え取り健康美容」は、体の自己治

生まれたときから
お風呂はずっと
ハイセンス

上の子2人は里帰り出産をしたという久美子さん。パインハイセンス入りの産湯の担当は、なんと久美さんのお父さん！



体全体があたたまるよ



ぶかぶか
気持ち
いい～



足湯器が出たばかりの頃から長年使ってきた久美子さん。おかげで子どもたちも足湯が大好きに！



去年は才馳くんの3歳の七五三を家族でお祝いしました。すくすく元気に育ってね♪

癒力を最大限に高め、不調をなくしていくもの。人間の恒常性(ホメオスタシス)を発揮し健康を維持する、理にかなった方法だと思っています。2つの考え方を学んだことで、薬学の世界に携わりながら、自己治癒力も信じる、どちらとも大切にするスタンスを掴むことができています。医学の進歩はすさまじく、多くの方が、何かあればすぐに薬で解決する方法を選びがちです。薬の分野ではセルフメディケーション税制*などの策も講じられています。国の医療費はあがるばかりです。今こそ、地道に足を温めるなど、自分で自分の健康を守る手立てを多くの方に知ってもらわなければならないのではないのでしょうか。私自身も高陽社の商品之母から教わり、30年使用してきました。病気がちで体育をよく休み、夜じゅう母に抱っこし



家族で
夏の思い出
作り♪

久美さんの母・山科和子特約(右)、妹さん一家(左)と。体が弱かった娘のために高陽社の冷え取りを始めた特約。以来、冷え取りが家族みんなの健康を支えています。

でももらわないと喘息で息が苦しくて眠れなかった私ですが、母が冷え取り健康法を実践してくれたことで助けられました。薬学の世界で理論的に学んできたこと、そして自分の体感してきたこと、双方を知る立場から、「冷え取り健康法」をこれからたくさんの方に伝えていけたらと思います。(*…一部の市販薬を購入した際に所得控除を受けられる制度)

DENBA⁺
Fresh

いよいよ、
わが家の冷蔵庫が
進化する！

NEW



※画像は開発中のものです。

家庭用鮮度保持装置・デンバ フレッシュ

DENBA Fresh

DENBA Freshのお申し込みはお問い合わせ先の所属代理店もしくは特約販社へご連絡ください。

(株) 高陽社 お客様相談室

☎042-313-3021

10:00~17:00 土・日・祝日を除く

※商品のご購入に関しては、本誌の配布者まで
お尋ねください。

商品のお求め・お問い合わせは

ありがとう素晴らしき冷え取り健康美容