



素肌のクリニック キャロリーヌ
since 1977

Caroline seasonal letter Vol. 13

キャロリーヌ・シーズナルレター 第13号

2020.6.25 発行

Contents	Page
特集／キャロリーヌ式「ホームエステ」	1
We are Caroline／オンラインショップの紹介	8
インフォメーション	10



キャロリーヌ・シーズナルレター第13号は、ご自宅のできる「キャロリーヌ式ホームエステ」をテーマにお届けいたします。

「キャロリーヌ・シーズナルレター」編集部

特集

素肌や体の毎日のお手入れにプラス。 キャロリーヌ式ホームエステで、日々を健やかに。

キャロリーヌではサロン営業再開後、これまで以上に衛生管理の徹底を行い、お客様のご来店をお待ちしています。しかし、第二波、第三波の感染拡大を防ぐためにも、少しずつ元の状態に戻していくことが大切だと思います。そこで第13号では、ご自宅でもできるホームエステを紹介します。

◆ご自宅でも「キャロリーヌのマッサージ」を



新型コロナウイルスの感染拡大により、さまざまな影響を受けられている方々に、心よりお見舞い申し上げます。

今年1月、日本国内で初めて感染者が報告されてから、日本全国に感染が拡大し、戦後初の緊急事態宣言が発出される事態になりました。5月14日に一部地域で、25日には残っていた5都道府県でも宣言解除されたものの、未だ終息には至っておらず、引き続き感染拡大防止に努める必要があります。

キャロリーヌでは、緊急事態宣言の解除を受けて、5月30日（土）に全サロンの営業を時間短縮にて再開しました。以前から各サロンおよびエステティシヤンの衛生管理を徹底していましたが、お客様に安心してご来店いただけるように、感染予防及び拡散防止対策をより一層強化しています（サロンの衛生管理に関する詳細は、キャロリーヌウェブサイトをご覧ください。<https://www.caroline-jp.com/hygiene/>）。しかしながら、「徐々に、様子を見ながらサロンでのお手入れを再開したい」というお客様もいらっしゃると思います。そうしたお客様に、少しでも健やかにお過ごしいただけるよう、この特集記事では、毎日のお手入れに取り入れていただきたい、キャロリーヌ式マッサージを紹介します

◆朝晩のケアにプラス

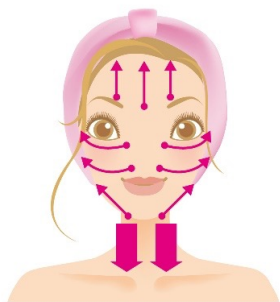
まずは、フェイシャルから。1つ目は朝晩の洗顔後に、手軽にできるリンパドレナージュです。

スキンケアで簡単リンパ流し

<期待できる効果>

- むくみをすっきりさせ、ハリのあるお肌に
- くすみをなくし、透明感のあるお肌に
- お化粧のりが良くなる

<やり方> 呼吸を整え、リラックスして行ってください。



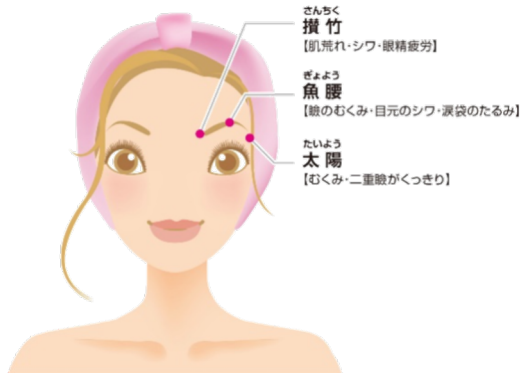
1. 洗顔後の肌に化粧水を馴染ませた後、「いつもより多めの量」の乳液またはクリームを顔全体と首にのばします。
リンパを流す時の手は、親指以外の4本の指をそろえて肌に密着させ、リンパを流す面積によって、指の腹や手のひらを使い、心地良い圧力で行ってください。
2. 顔の中心（鼻のわき）から左右外側に向けて、斜め上方向に引き上げます。
3. 額は上に引き上げます。
4. 額中央の生え際から左右に分かれて、こめかみ→耳の前→耳の後ろ→首→鎖骨の順に押して流します。
5. 最後に、両手を大きく使って首全体を鎖骨に向かってさすります。
* 3回ずつ1セット行ってください。
* 指のすべりが悪くなったら、クリームを足しましょう。
* ご自身のライフスタイルに合わせ、1日2回の洗顔後、毎日続けることをおすすめします。

特集

続いて、顔ツボを押して顔をリフレッシュする方法です。外出自粛が続き、パソコンやスマートフォンを見る時間が長くなった方が多いのではないのでしょうか。目を酷使すると、頭痛や肩こりといった症状を引き起こします。眼精疲労には、目の周りにある3つのツボが効きます。

ツボを押すときのポイントは、

- 呼吸を整えて、息を吐きながら行う
- 中指の腹を使います。人差し指と薬指は、軽く添える
- ツボの箇所に指の腹を垂直にあて、じっくり押す
- 痛気持ち良いくらいの力加減で、10～30秒押す



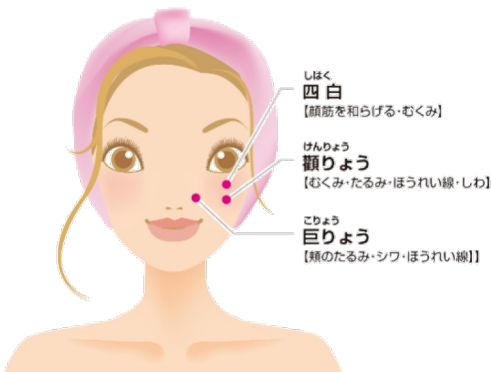
顔ツボマッサージ その1

＜期待できる効果＞

- 目元のむくみをすっきりさせる
- 眼精疲労の回復
- 頭をすっきりリフレッシュさせる

＜ツボ＞

- 太陽（たいよう）
- 魚腰（ぎょよう）
- 攢竹（さんちく）



顔ツボマッサージ その2

＜期待できる効果＞

- むくみにくい肌へ
- スッキリした頬に
- ほうれい線が目立たなくなる

＜ツボ＞

- 巨りょう（こりょう）
- りょう（けんりょう）
- 四白（しはく）



顔ツボマッサージ その3

＜期待できる効果＞

- キリッとした目元に
- スッキリしたフェイスラインに
- 目や頭の重さをスッキリさせる

＜ツボ＞

- 巨頬車（きょうしゃ）
- 地倉（ちそう）
- こめかみ（側頭筋）

ご自身のライフスタイルに合わせて、リラックスできる時間に行ってください。紫外線が強くなっているこの時期、マッサージをするときにすすめる化粧品は、『薬用ホワイトニングローション』と『薬用ホワイトニングクリーム』です。

クリームはベタつかず、スツと肌に馴染むので、普段化粧品を使い慣れていない男性も、この機会にお試してください。髭剃り後の整肌にもおすすめです。

特集

◆外出自粛で疲れた体を癒やす

「おうちで美活TIME ーボディ編」を紹介します。まずは、入浴時にできる、上半身のストレッチ方法です。肩こりや肩甲骨回りに違和感を感じている方や、デスクワークなど長時間同じ姿勢が続く方、猫背を気にしている方におすすめします。

入浴中のストレッチ

<期待できる効果>

- 肩こり、腰痛、むくみなど、外出自粛に伴う運動不足で生じる症状の改善



<やり方>

1. 片腕を横から頭の上まで上げ、肘を曲げます。反対側の手で肘を引っ張るようにして支え、側面を伸ばします。反対側も同様に行います。
2. 片腕を胸の前でのばします。反対側の手で肘のあたりを手前に引きましょう。反対側の同様に行います。
3. 両手を上げてガッツポーズをしてください。肩甲骨を開き円を描くイメージで、ぐるぐる前後に回しましょう。

入浴中のマッサージ

<期待できる効果>

- 肩こりおよび肩の盛り上がりの改善
- 首のこりの改善
- フェイスラインのむくみ改善



<やり方>

1. 左脇のリンパ節を右手でつかむようにして、もみほぐします（腋窩リンパ節）。
2. 2本の指の腹を使って、鎖骨を上下からはさみ、喉から肩にむかってさするようにして流します（鎖骨上リンパ節、鎖骨下リンパ節）。
3. 手でグーを作り、指の第二関節部分を使って、耳の下から鎖骨に向けて押しながらすります（耳下腺リンパ節、頸リンパ）。

* 1と2を3～5セット繰り返し、反対側も同様に行います。

* ボディクリーム『プレミアムタイト』を使ってのマッサージがおすすめです。

* 心地良い力加減でコツコツ続けてください。

特集

免疫力を高めよう

足裏 de “腸活”

免疫力をアップするための方法は様々ありますが、
中でも“腸活”が注目されています。

なぜならば、
腸には体内の約80%の免疫細胞が存在しており、
“人体最大の免疫器官”と言われているのです。
今回は“腸活”に効果的な、
足裏の反射区マッサージをご紹介します。



手の親指の腹でマッサージ

ツボは
手の親指の腹を使って
押しましょう。
ボールペン等の
キャップでもOK!!



足裏マッサージポイント



2つの●の間を線を描くように
指で押し流す。



●の部分をポイント的に
もみほぐす。



2つの●の間を「コ」の字に描くように
指で押し流す。

POINT
この箇所をほぐすこと
によって「便秘」解消
の効果が○

次は下半身です。新型コロナウイルスをはじめ、さまざま
なウイルスから体を守るには、免疫力を上げることです。
さまざまある免疫力を上げる方法の中でも、約80%の免疫
細胞が存在している、人体最大の免疫器官と言われる
「腸」を活性化することが一番です。ここでは、その「腸
活」に効果的な、足裏の反射区マッサージを紹介します。

足裏で腸活&免疫力アップ

<期待できる効果>

- 便秘の解消
- 免疫力アップ

<やり方>

親指の腹、またはボールペンなどのキャップを使って、図
を参考に行ってください。

1. 2つの●の間を結ぶ線を描くように、押します。
2. ●の部分のポイントをもみほぐします。
3. 2つの●の間を、「コ」の字を描くように押します。

- * 『プレミアムタイト』を使っのマッサージが効果的で
す。
- * 痛気持ち良い力加減で、コツコツ続けてください。
- * 腸活と免疫力アップには、食生活も大切です。食物繊維
が豊富なキノコ類や、納豆・キムチなどの発酵食品
を多く摂ると良いようです。

痛気持ち良い
力加減で
コツコツと
続けましょう!!

足裏マッサージと
併せて、
食生活の見直しも
行いましょう!!



特集

リモートワークの時間が増え、以前よりも机に向かって座っている方が多くなった方には、「ふくらはぎマッサージ」が効果的です。

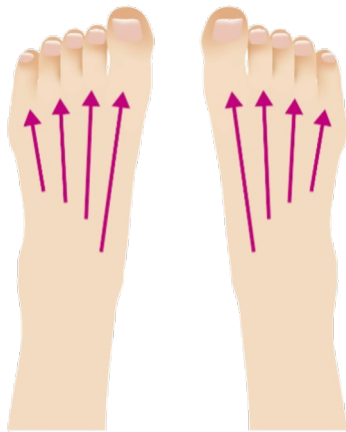
経絡マッサージでむくみすっきり

<期待できる効果>

- 足のむくみ改善
- 足のたるさを改善

<やり方>

マッサージをする前に、ひざから足首まで『プレミアムタイト』、またはその他のボディクリームを1プッシュ分塗ってください。力加減は、「心地良い」と感じる程度です。左足からはじめます。



1. 両手で足の甲を包み込むようにつかみ、親指で骨と骨の間を押してほぐします。
2. 右手で後ろ側から左の足首をつかみ、親指で内くるぶしとアキレス腱の間をほぐして流します。
* 内くるぶしとアキレス腱がくっきり出るのを目指しましょう。
* 内くるぶしのアキレス腱側（太谿）から、3～4本の指分上（三陰交）をしっかりとほぐしてください。



3. 右手で左の足首をつかんだまま、親指で内くるぶし骨の際、他の4指でふくらはぎの側面を押したまま膝まで流します。
* くるぶしとアキレス腱がくっきり出るのを目指しましょう。
4. 両手で足首をはさむように包み込み、手を絞り上げるようにしながら、ふくらはぎ全体をひざ裏まで引き上げます。
5. ひざ周りとおひざの裏のくぼみを、押してほぐします。
* 3～5セット繰り返し、右足も同様に行います。

特集

◆ホームエステに最適なキャロリーヌ化粧品

最後は、キャロリーヌのオリジナル化粧品を使用した「おうちでエステ」です。

こだわりW洗顔

ご自宅にいても、皮脂や汗、ホコリで肌は汚れてしまいます。すっきり汚れを落とし、肌を健やかに保つには「洗顔」が大事です。サロンでも行っている、『コントロールクレンジング』と、『クリーンウォッシュパウダー』を使ったダブル洗顔は、キャロリーヌが研究し尽くした成果です。

まず、毛穴ケアもできる、スリミング成分配合のミルクタイプの『コントロールクレンジング』で毛穴汚れをすっきり落とします。次に、うるおいを与える酵素洗顔『クリーンウォッシュパウダー』で、毛穴の奥の汚れも分解。どちらも顔全体をくるくると優しく撫でるようにし、こすらないのがポイントです。

クレンジングは美肌の第一歩

コントロールクレンジングの使い方

クレンジングはメイク・皮脂の汚れを落とす為の大事なプロセスです。

しっかりと汚れを落とすことにより、『素肌力UP』は間違いなし!

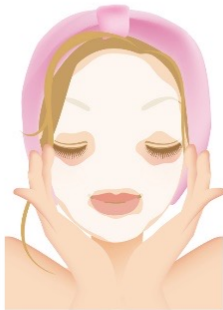


1



濡れていない手にクレンジングを5プッシュ取る。

2



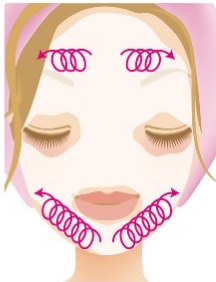
頬・額・フェイスラインに塗布し、お顔全体に馴染ませる。

3



指の「ハラ」を使い、指を転がすように優しくクルクル。メイクや皮脂汚れをよく馴染ませる。

4



フェイスラインから頬に向かってクルクル。額は左右に分けてクルクル。4~5分くらいの間馴染ませる。

5



小鼻は優しく、ザラツキを転がすように1分位かけてクルクル。(透明になったら終わりのサインです)

6



最後にしっかりとぬるま湯(32℃位)で洗い流す。このあと洗顔料でW洗顔する。

特集

化粧水で毛穴ケア&UVクールダウン

洗顔後の化粧水は、通常コットンに適量を取ってパッティングしますが、『薬用コンディショニンググローション』を使用した、これからの季節におすすめの使い方を紹介します。

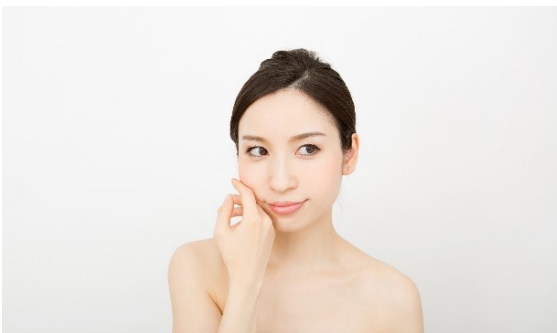
<期待できる効果>

- 毛穴の引き締め（収れん）、肌理を整える
- ニキビや吹き出物の予防
- シミ・そばかすの予防
- 紫外線によるダメージ対策
- エイジングケア

<やり方>

1. 『薬用コンディショニンググローション』は冷蔵庫で冷やしておきます。
 2. 化粧水を浸したコットンを頬や額に乗せ、5分間パックします。
- * 5分以上置くと肌の乾燥を招くので、ご注意ください。

◆お客様の健康美を願って



キャロリーヌは「カラダの内から美しく。」をコンセプトに、サロンで行うお手入れや化粧品を独自で研究開発しています。オリジナルの化粧品は、「素肌のクリニック」としてサロンケアの効果を引き出すために欠かせないアイテムで、皮膚のメカニズムを整え、肌本来の力で美肌に導くようにつくられています。ホームケアでもお使いいただくことで、サロンケアの効果を持続させます。

健康美を手に入れるためには、外面だけでなく、内面や精神面のケアが必要です。日々ご自宅でもできるケアで、体調を整えてリフレッシュしてください。サロンでお客様の元気な笑顔にお目にかかれることを、スタッフ一同楽しみにお待ちしております。

サロンの衛生管理については、キャロリーヌウェブサイトをご覧ください。

<https://www.caroline-jp.com/hygiene/>

We are Caroline オンラインショップ紹介

キャロリーヌ化粧品オンラインショップは、キャロリーヌとお客様を結ぶ、もう一つの接点。

日本全国どこからでも、全オリジナル化粧品をご購入いただけます

第13号のこのコーナーでは、ホームエステに欠かせない、キャロリーヌのオリジナル化粧品とオンラインショップを紹介します



— サロンクオリティをご自宅でも —
キャロリーヌ化粧品オンラインショップ

キャロリーヌ化粧品は1990年にサロン業務用として開発をスタートしました。
たくさんのお客様からご要望をいただき、業務用と同じ基材をホームケア用としてご用意しております。

キャロリーヌは、施術で使用する化粧品も大事な要素と考えており、アイテム毎に経験豊富なエステティシャンを中心としたチームをつくり、1990年からオリジナル商品の開発に取り組んでいます。2017年秋に発売したエイジングケア用の『プレミアムRクリーム』は、配合成分にこだわり抜き、4年の歳月をかけて完成させました。サロンでは、エイジングケアフェイシャルコースの仕上げに塗布しています。オリジナル化粧品はすべてホームケア用として、サロンまたはオンラインショップにてご購入いただけます。ホームケア用もサロンで使用する化粧品と全く同じ基材、美容成分を配合。毎日お使いいただくことで、その効果を実感いただけます。

サロンでのお手入れを卒業されたお客様の中には、化粧品はキャロリーヌのものを使い続けてくださっている方がたくさんいらっしゃいます。その理由として、

「肌が弱く、ニキビがしやすいが、キャロリーヌの化粧品は全く荒れないから」

「キャロリーヌ化粧品が切れて、一時期他社製品を使用したけど、今までと肌質や明るさが違っているのに気づいた。再びキャロリーヌを使い始めると、肌が滑らかで、明るくなり、良さを実感した」

「使い勝手がとても良い」

と、嬉しいお言葉をいただいています。



We are Caroline オンラインショップ紹介



オンラインショップでは、キャロリーヌ化粧品の全商品に加え、サロン専売の美容機器や、サロンでお出ししている「エステプロ・ラボ」のハーブティーほか酵素ドリンク、サプリメントも取り扱っています（エステプロ・ラボ商品はサロン会員様限定）。季節のおすすめ商品の紹介や、美容情報を載せたコラムを掲載。『プレミアムタイト』を使用した、マッサージのやり方を紹介した動画もご覧いただけます。伸びが良く、マッサージに最適な『プレミアムタイト』は、使いやすいポンプ

式。選び抜いた5つの有効成分「ボディフィット」「ユニスリム」「スベルトニール」「Vーートニック」「アルジェレックス」が、セルライトやむくみの改善効果が期待できます。是非お試しください。

同じく特集記事で紹介した、「顔ツボマッサージ」におすすめの『薬用ホワイトニングローション』と『薬用ホワイトニングクリーム』は、トラネキサム酸をはじめとする薬効美白成分を配合した医薬部外品です。紫外線は部屋の中まで届くので、これからの季節、外出しない日でも紫外線対策は欠かせません。

オンラインショップをご利用のお客様から、「サロンでのお手入れ（バイオプロトンセラピー）で使う、高濃度酸素水スプレーを置いてほしい」というお話があり、早速取り扱うことにしました。その他にも「旅行用セットがあるとうれしい」「肌の悩み別おすすめアイテムを知りたい」といったご要望をいただいております。今後も積極的にお客様のお声に応えていきたいと考えています。

先日、今年の秋に発売予定の、新しいアイテムのサンプルが届きました。現在、化粧品事業部を中心に、効果や使い心地、容器などの検討を続けています。どうぞ楽しみにお待ちください。これからも、キャロリーヌのもう一つの顔、オンラインショップをよろしくお願いいたします。尚、『エステセラムEX』『ホワイトシルキーマスク』『薬用コンディショニングローション』の3点は、テレビショッピング専門チャンネル「ショップチャンネル」のウェブサイトでも販売しています。

<キャロリーヌ オンラインショップ>

<https://caroline-onlineshop.jp/>

<ショップチャンネル ウェブサイト>

<https://www.shopch.jp/BrandPrdShow.do?brandCode=11823>



information

キャロリーヌ・サロン営業再開



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、またお客様並びに社員の健康を第一に考え、4月8日（水）から全店臨時休業しておりましたが、特定警戒都道府県の「緊急事態宣言」解除を受け、お客様および従業員の健康と安心・安全の確保に最大限配慮したうえで、5月30日（土）から営業を再開いたしました。当面の間は、営業時間を短縮して営業いたします。

なお、休業に伴い、チケットの有効期限を半年間延長いたします。みなさまのご来店を心よりお待ちしております。

【営業時間】

火曜～金曜 11:00～18:00最終受付（19:00終了）
土日・祝祭日 10:30～18:00最終受付（19:00終了）
月曜定休日

【対象店舗】

銀座並木通り店／新宿本店／池袋店／自由が丘店／
立川店／横浜店／大宮店

*サロン・ド・アルベール（月・木）休業
11:00～17:00最終受付（18:00終了）

安心・安全への取り組み



キャロリーヌでは、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染予防及び拡散防止対策をより一層強化しています。大切なお客様に安心してご来店いただけるよう、サロン環境を整えてお待ちしております。衛生管理に関する詳細については、ウエブサイトをご覧ください。

<衛生管理について>

<https://www.caroline-jp.com/hygiene/>

新メニュー『トリプルリンパ』デビュー！



6月20日（土）に、新しいボディケアメニュー『トリプルリンパ』がデビューしました。大人気の上半身ケア「リンパ快源」をベースに、より深いところのコリをほぐし、老廃物を排出する技術に進化させたオリジナルマッサージです。

エステティシャン歴20年以上のベテランスタッフ17名によるプロジェクトチームを発足させ、約2年前から研究開発を続けてきました。「リンパドレナージュ」「経絡マッサージ」「筋膜リリース」「深層リンパドレナージュ」のキャロリーヌ・メソッドを駆使し、背中・脇・首のデトックスポイントの深層部にアプローチ。体の深部から老廃物を排出することで、ボディケアだけでなく、美肌やエイジングケアまでもサポートします。

【トリプルリンパ概要】

施術時間：60分

対象となるお悩み：肩コリ、首のコリ、上半身のむくみ、
二の腕のたるみ、腰痛、眼精疲労、頭痛、冷え・のぼせ

価格：初回トライアル価格 5,000円（消費税別）

通常価格 15,000円（消費税別）

実施店舗：キャロリーヌ全店舗

<http://www.caroline-jp.com/salon/>

開発・監修：株式会社イノス・ジャパン

『クレイマスク』リニューアル



毛穴の汚れ・黒ずみ・開き・緩みに効果的なキャロリーヌ・オリジナル化粧品『クレイマスク』が、新しく「バイオベネフィティ」と「マリンシルト」を追加してリニューアルしました。

粒子の細かい海泥が、毛穴にしっかり吸着し、毛根の油脂やたんぱく質など、目に見えない汚れまで分子レベルでしっかり取り除きます。

=お問い合わせ先=

キャロリーヌ・シーズナルレター編集部

担当：井上香保里 e-mail : inoue@caroline-jp.com

〒151-0053 東京都渋谷区代々木2-2-13 新宿TRビル3F

TEL : 03-5388-7966

株式会社イノス・ジャパン
<http://www.caroline-jp.com>