



素肌のクリニック キャロリーヌ
since 1977

Caroline seasonal letter Vol. 14

キャロリーヌ・シーズナルレター 第14号

2020.9.25 発行

Contents	Page
特集／リラクゼーション&リフレッシュ	1
We are Caroline／新宿本店ユーティリティー 西村裕子	4
インフォメーション	6



キャロリーヌ・シーズナルレター第14号は、「リラクゼーション」と「リラックス」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

健康で、美しくあるために。 リラクゼーション&リフレッシュでストレスを解消しましょう。

新型コロナウイルスによる経済的な影響が大きい中、人々の心理的なストレスも問題となっています。精神面の不調をそのままにしておくと、体の不調につながってしまいます。今号の特集記事では、少しでも心身をリラックスさせるメンテナンス方法を紹介し、キャロリーヌの考えるリラクゼーションについてお伝えします。

◆健康に欠かせない不安、ストレスの解消



今年は、誰も経験したことのない、まさに“特別な夏”になりました。梅雨が明けた後、各地で猛暑日が続き、激しい雷雨にも見舞われました。6月頃には落ち着いたかのように見えた新型コロナウイルスの感染者数は、東京都で400人を超える日もあり、全国で約79,000人（9月23日現在）となっています。

ウイルスの脅威を身近に感じ、新しい生活様式への対応、自粛による行動制限といった状況の中、さまざまな不安やストレスを抱えている方は多いでしょう。そうした精神面の不調は、お肌のト

ラブルを招くだけでなく、体の不調につながり病気の原因となることもあります。適度に体を動かしたり、気分転換の時間を持ったり、不安感・ストレスの緩和、解消することが大切です。今号では、前号の「キャロリーヌ式ホームエステ」に続き、エステティシャンがおすすめする、ご自身でできるリラクゼーション方法を紹介します。

◆マッサージでリフレッシュ

まずは、セルフマッサージです。リモートワークや外出自粛などによって、パソコンやスマートフォンを見る時間が格段に増えました。朝晩のクレンジングやクリームを塗る際に顔のツボを押し、目の疲れを取って、顔の筋肉の緊張をほぐしましょう。

ツボ押し



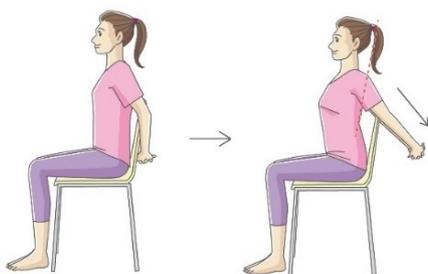
- 眼精疲労に効果があるツボ「攢竹（さんちく 眉頭の下、鼻の付け根）」
- 顔筋の緊張を和らげるツボ「四白（目の下の骨から、指1本分下がった瞳孔の真下）」

腹式呼吸で、息を吐きながら中指で指圧、息を吸いながら指を緩める

*これを5セット繰り返す

日中、背中から首にかけてのハリ、コリが気になったらストレッチが有効です。コリをそのままにしておくと、頭痛を引き起こすこともあります

椅子に座ったまま簡単ストレッチ



1. 椅子に浅く腰かけて姿勢を正し、手を後ろで組む
2. 手と肩を後ろに引いて、肩甲骨をググッと寄せ、息を止めずに10秒キープ
3. このままの姿勢で首だけを後ろに倒して10秒キープ

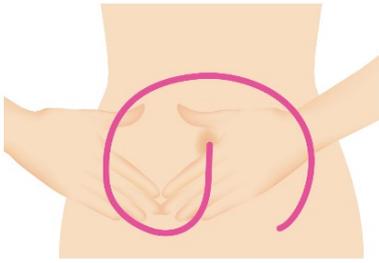
*これを5セット繰り返す

一日の疲れを取るには、シャワー浴よりも湯船に浸かるのが有効です。体を芯から温めることで、交感神経が優位な緊張・スト

レス状態から、副交感神経が優位なリラックスした状態になり、安眠にもつながります。お風呂上がりには、ボディクリームを使ってお腹のマッサージをしましょう。近年「腸活」という言葉を耳にしますが、腸は人体最大の免疫器官とも言われ、全身の健康を保つために重要な臓器です。

特集

お腹の腸活マッサージ



1. ボディクリームをウエスト周りから腰回りまで一周塗る
 2. 手のひらで、おへその辺りから鼠径部（脚の付け根）を目指してマッサージ
 3. 両手の腹で、おへそを中心に「の」の字に円を描くようにマッサージ
- * これを5セット繰り返す



使用するボディクリームは、キャロリーヌ化粧品『プレミアムタイト』がおすすめです。脂肪分解、引き締め効果のある美容成分を配合しているので、腸活と一緒にスリミングも期待できます。

◆香りのリラクゼーション効果



「アロマテラピー（香りによる療法）」があるように、香りにはリラクゼーションをもたらす効果があります。香りは電気信号となって、脳の大脳辺縁系、視床下部、下垂体へ伝達されます。中でも、自律神経やホルモンのバランスを司っている視床下部に香りが働きかけることで、自律神経やホルモンのバランスを整えられ、気持ちが落ち着きます。リラックス効果のある精油には、ラベンダー、ネロリ、柚子、ベルガモットなどがあります。お気に入りの香りを2、3滴ティッシュに垂らして枕元に置くと、質の

良い睡眠が得られるでしょう。

キャロリーヌ化粧品の多くには、天然精油ラベンダーとローズマリーのオリジナルブレンドが使われており、使用する度に心も体もリラクゼーションへと導きます。特に『ホワイトシルキーマスク』は、高級感漂う香りに包まれながら潤い、ハリ、ツヤなどのエイジングケアができ、優雅でリラックスした気分になります。

精油の効能

- ラベンダー： 自律神経のバランス調整、ストレス解消、リラックス、安眠効果、抗炎症、鎮痛、抗菌、消毒作用、皮脂分泌調整の作用により、肌荒れやニキビに効果的
- ローズマリー： リフレッシュ、集中力・記憶力のアップ、精神疲労の改善、抗菌、収れん作用、引き締め、ニキビや吹き出物の予防・改善
- ネロリ： 深いリラックス、ホルモンバランスの変化によるPMSや更年期の不調等の改善
皮膚の新陳代謝を促進、穏やかな収れん作用、シミ・そばかす・色素沈着の改善、シワやたるみなどのアンチエイジング効果

特集

天然精油を配合したキャロリーヌ化粧品

- ・コントロールクレンジング
- ・クリーンアップパウダー
- ・ホワイトシルキーマスク
- ・クレイマスク
- ・フラクシモイスト
- ・プレミアムRクリーム
- ・プレミアムタイト



*キャロリーヌ化粧品オンラインショップはこちら
<https://caroline-onlineshop.jp/>

◆キャロリーヌのオリジナル技術でリラックス



リラクゼーション&リフレッシュにおすすめのキャロリーヌのメニューは、『トリプルリンパ』です。ボディメニューで人気No.1の「リンパ快源」を進化させ、今年6月にデビューした新しいメニューです。

『トリプルリンパ』は、

- 1) 初めに、背中中のマッサージを行います。主に脊柱周辺をほぐして流し、自律神経を整えリラクゼーション&リフレッシュに導きます。
- 2) 次に、上半身で一番大きなリンパ節「^{えきか}腋窩リンパ節」を徹底的にほぐして流すことで、スピーディにストレス解消や疲労回復に導きます。老廃物をしっかり流して血流が良くなることで、免疫力のアップも期待できます。
- 3) 最後に、首と頭の付け根のつまりをしっかりと開放して流します。頭や眼の重さが解消され、頭はスッキリ、目はパッチリと開きます。

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が、約2年かけて研究開発したメニューです。是非お試しください。

特集

◆お客様のリラクゼーションのために



キャロリーヌは「カラダの内から美しく。」というコンセプトのもと、内面・外面・精神面からアプローチし、お客様の健康と美しさの実現に向けて日々取り組んでいます。健康であるためには、心身の緊張を緩めてストレスから解放し、明日への英気を養うことが大切です。そのために私たちは、お客様の肌や体に合わせてより良いケアを提案し、心身のバランスを整え、さまざまなストレスや不安の軽減を目指します。

また、キャロリーヌのサロンがお客様にとって「安らぎと癒しの空間」となるように、リラクセスできる空間づくり、衛生管理とスタッフの感染症対策の徹底に努めてまいります。

コロナ禍が収束し、皆様が心穏やかに過ごせる日々が一日も早く訪れることを願っています。



お客様に少しでも
リラックスして過ごしていただけるように。
サロン内の細部にまで心を配っています。

新宿本店には、主に受付業務や商品管理、エステティシヤンのサポートを行うユーティリティーというスタッフがあります。14号のこのコーナーでは、ユーティリティーとしてサロンの空間づくりを担っている西村を紹介します。

みなさまは、リラクゼーション、リフレッシュのためにどんなことをしていらっしゃるでしょうか。私のリラックス方法はお花を生けること、映画鑑賞、読書、ドライブです。精神面の不調はお肌のさまざまなトラブルの原因になるため、疲れを取る、ストレスを軽減することは「健康美」をつくる上で欠かせません。ですからキャロリーヌでは、エステティックの技術同様、リラックスできる空間づくりや接客も、大切な要素と考えています。私はユーティリティーとして、サロン内を清潔に保つこと、受付周りの装飾やBGM（クラシック音楽）のボリュームなど、細かいところに気を配っています。そして、笑顔でお客様のお迎え・お見送りはもちろん、初めてサロンにいらしたお客様には安心していただけるように、会員の方にはいつでも快適に過ごしていただけるように、お一人お一人のニーズに合わせた臨機応変な対応を心がけています。



こうした基本的なこと以外にもキャロリーヌがこだわっているのが、毎週水曜日に生けている生花と季節のディスプレイです。毎朝メンテナンスするとき、生けたときには蕾だったお花が少しずつ咲いていく様子を見て癒やされています。私が2016年から担当している季節のディスプレイは、お正月、ひな祭り、七夕、ハロウィーン、クリスマスなどのイベントに合わせてサロン内を飾りつけるもので、お客様に季節を感じてリラックスした気分になっていただくために行っています。竹を使った七夕のアレンジメントやクリスマスリースなど、毎年スタッフが手作りしている装飾も好評です。

サロンの受付エリアの雰囲気ですぐリラックスしていただいた後は、エステティシヤンの出番。リモートワークが定着し、一日中パソコンに向き合っていると、背中・腰・首・肩・腕がコリますよね。このコリをほぐすには『トリプルリンパ』がおすすめです。体だけでなく頭もすっきりリフレッシュし、視力がアップしたように感じるほど、視界が鮮明になります。ホームケアでは、キャロリーヌ・オリジナル化粧品『ホワイトシルキーマスク』と『クレイマスク』を使い、手のスペシャルケアとしてパックすることもおすすめです。顔・デコルテ以外にも、目に付きやすい手がしっとり、ふっくらしていると心がほぐれます。是非お試しください。

コロナ禍で外出を控える方が多い中、サロンに足を運んでくださるお客様には感謝の気持ちでいっぱいです。「コロナウイルスは怖いけれど、キャロリーヌでお手入れしてもらわないと体が辛いので来てしまったわ」「スタッフのみなさんもコロナウイルスには気をつけてね」などとお声をかけていただきとても嬉しく思っています。

ユーティリティーは、エステティシャンと違い直接お客様のお体を改善することはできませんが、いらしている間はリラックスしてお過ごしいただけるように、美しく、安心安全なサロンを心がけ、季節のお花とディスプレイ、笑顔で精一杯おもてなしいたします。これからもキャロリーヌをよろしく願いいたします。

キャロリーヌ新宿本店

<https://www.caroline-jp.com/salon/shinjuku/>



i information

ハリに特化したエイジングケアクリーム 『エステリフトG』新発売



キャロリーヌでは、9月17日（木）に新商品『キャロリーヌプレミアム エステリフトG』を新発売いたしました。エステリフトGは、加齢やさまざまな外的要因によって失われた肌のハリ、シワの改善に効果的な美容成分を配合した、高品質・高機能のエイジングケアクリームです。開発を開始した当初は、女性にとって永遠のテーマである、目元・口元のエイジングサイン（シワ）改善に特化したアイク्रीムの商品化を目指して研究をスタートしました。しかし、目元・口元だけでなく、フェイスライン・頬・額のハリ、シワ改善にも効果が期待できるため、多くの女性にこのハリを実感していただくとうるふフェイス仕様に企画を変更し、さらに研究とテストを重ねて誕生しました。

肌は乾燥、酸化、糖化などによって老化が進むと、ハリや弾力が失われてしまいます。エステリフトGは、角質層に働きかけ、内側から潤いに満ちたハリのある肌に導きます。主要成分の1つである「アクアタイト」は、肌が本来持っている回復力を活性化させるペプチドで、「In cosmetics Asia 2016」⁽¹⁾でアジア初のイノベーションアワード金賞を受賞しました。その他に「オシリフト」「プロテオグリカンIPC」「ヒト幹細胞培養液」「プラセンタ」など、ハリのある肌へと導く保湿、皮膚弾力改善、シワ改善などの美容効果が期待できる成分を多く配合しています。

⁽¹⁾In cosmetics Asiaは、アジア太平洋地域最大のパーソナルケア原料の展示会。約7,000社の化粧品製造業者やサイエンティスト、業界の各種専門家などを対象に、世界中から400社以上の化粧品原料サプライヤーが出展する。

【製品概要】

商品名： キャロリーヌプレミアム エステリフトG
内容量： 30g
価格： 19,000円（税抜）
発売日： 令和2年9月17日
発売元： 株式会社イノス・ジャパン
東京都渋谷区代々木2-2-13 TEL.03-5388-7966
販売店舗： キャロリーヌサロン全店舗
キャロリーヌ化粧品 オンラインショップ
<http://caroline-onlineshop.jp/>

「ショップチャンネル」出品決定



昨年10月、今年2月に続き、三度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」での出品が決まりました。来る10月17日（土）16時オンエア予定です。今回出品するのは、新商品「エステリフトG」のほか、「ホワイトシルキーマスク（20gのミニサイズ付き）」「エステセラムEX（ホワイトシルキーマスクミニサイズ付き）」「クレイマスク」「薬用コンディショニングローション」の計5商品、いずれも特別価格にてお買い求めいただけます。

「ショップチャンネル」ウェブサイト
<https://www.shopch.jp/JscTop.do>

1,000円クーポンプレゼント実施中

キャロリーヌ化粧品のオンラインショップでは今、ご購入合計10,000円以上で1,000円のクーポンを1枚プレゼントしています。『薬用コンディショニングローション』や『ホワイトシルキーマスク』『エステセラムEX』など、夏の間、強い紫外線を浴びた肌にダメージが現れ始めるこの時期に最適な化粧品が揃っています。

10月31日（土）までの期間限定です。この機会に是非オンラインショップをご利用ください。

キャロリーヌ化粧品 オンラインショップ
<https://caroline-onlineshop.jp/>

=お問い合わせ先=

キャロリーヌ・シーズンalレター編集部

担当：大澤奈月 e-mail：osawa@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>