



素肌のクリニック  
キャロリーヌ

# Caroline seasonal letter Vol.18

キャロリーヌ・シーズナルレター 第18号

2021.9.24 発行

Contents	Page
特集／エステティックとスポーツ	1
We are Caroline／エリアマネージャー 小野	5
インフォメーション	6



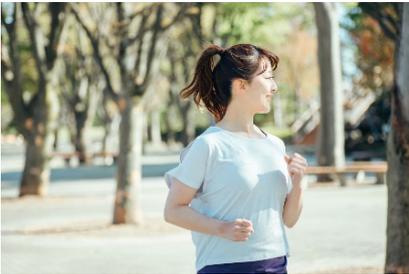
キャロリーヌ・シーズナルレター第18号は「エステティックとスポーツ」をテーマにお送りいたします。

「キャロリーヌ・シーズナルレター」編集部

## 美しさは健康な体から。 キャロリーヌのオリジナル技術は、 スポーツをする方の体もケアします。

2018年12月、キャロリーヌは「エステティック×スポーツ」という新たなチャレンジをし、ゴルファーのパフォーマンス向上のためのボディケアメニュー『ゴルファーズエステ』を開発しました。ゴルフに限らず、さまざまなスポーツをする体にエステティックは有効です。今号は、エステとスポーツについて特集します。

### ◆健康意識の高まり



人生100年時代と言われる昨今、新型コロナウイルスの感染拡大も相まって、人々の健康に対する意識は年々高まっています。特に、コロナ禍による外出自粛に伴う運動不足解消のため、スポーツを始めたという方が増えているようです。しかし、日常生活ではあまり使わない筋肉を動かすことで、張りやコリ、疲労を感じる場合があります。筋肉の疲労をそのままにしておくと血液の循環が悪くなってしまい、美容と健康を保つ上で良くありません。キャ

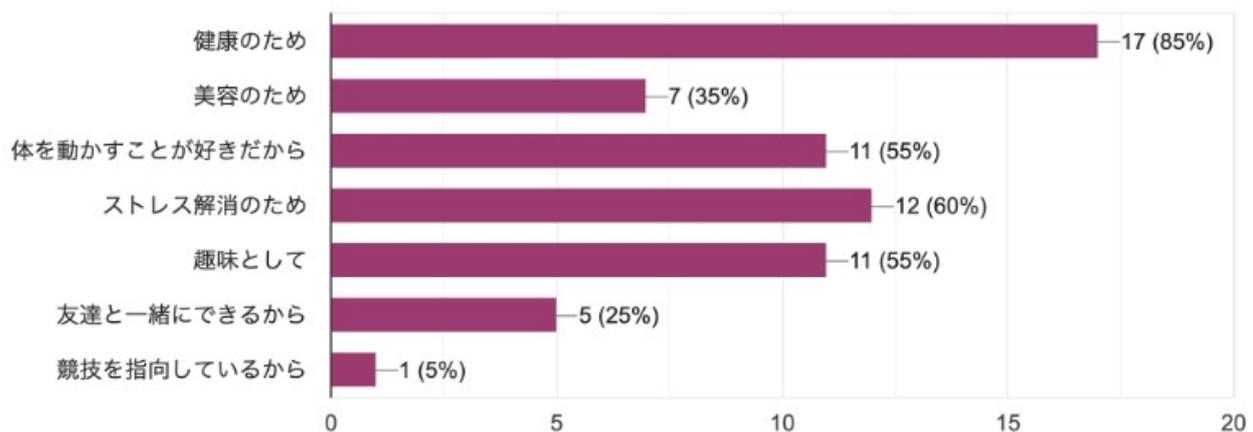
ロリーヌのボディケアはマッサージ技術などにより、そうした体の疲労を回復させる効果が期待できます。

先月、日頃スポーツをされているサロンのお客様を対象に、スポーツ前後の体のケアなどに関するアンケート調査を行いました。今号の特集では、ボディケアのプロフェッショナルであるキャロリーヌがスポーツをする体に行えることについて、アンケート結果とともにお送りします。

### ◆スポーツをする理由

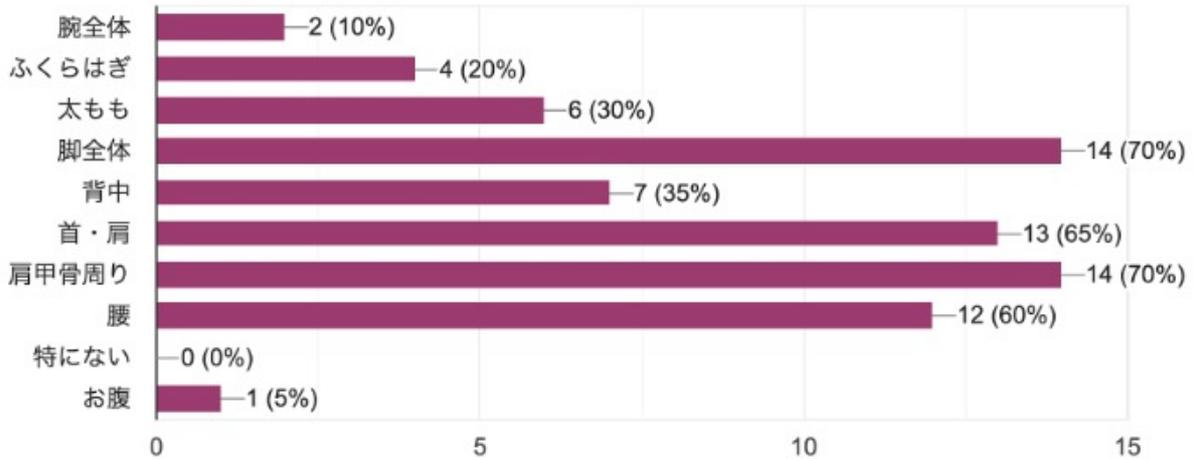
アンケートでははじめに、普段どのようなスポーツをされているか伺ったところ、フィットネスが55%と最も多く、ランニング35%、ゴルフ25%、ウォーキング15%、水泳15%と続きました。そのほかには、ピラティス、ボクシング、ボルダリング、バスケットボール、登山といった回答がありました。

また、そのスポーツをしている理由として挙げたのは「健康のため」が85%で、やはり皆様、体を動かすことの大切さを感じられているようです。



### ◆エステの効果

けがを予防するためにも、スポーツ前後の体のケアは大切です。皆様、体のどこにメンテナンスが必要だと感じているのでしょうか。

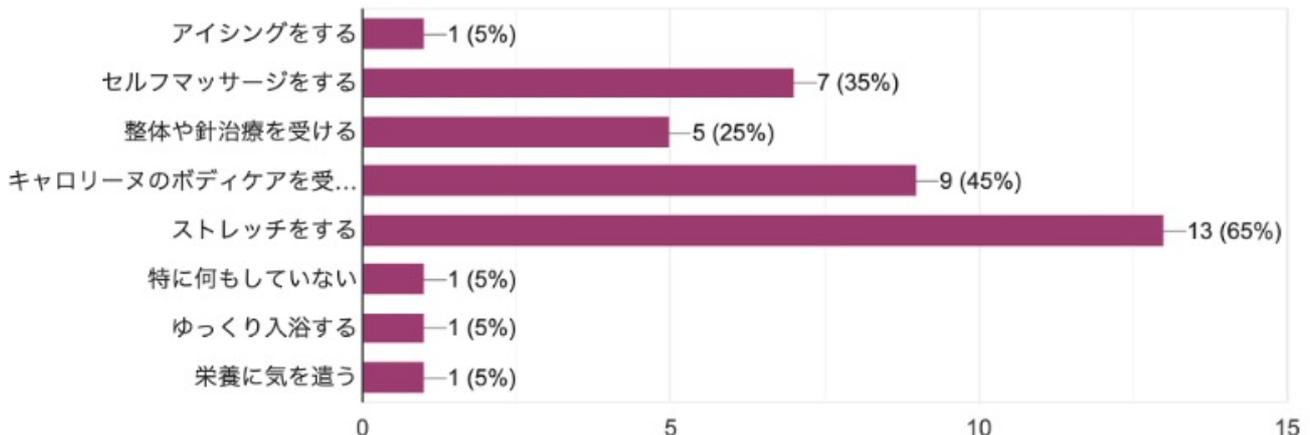


結果は上図のようになり、上半身、下半身ともに疲れを感じられているようです。エステというと美容をイメージしますが、キャロリーヌのボディケアメニューは、主に下記3つを目的に施術を組み立てており、スポーツをする体のケアとしても有効です。

1. 生活習慣からくる慢性的なお悩み、コリ・冷え・むくみ・疲れなどの改善
2. 健康で美しい素肌作りのために、体の内側からきれいにする
3. 今よりも、いつまでも健康で美しくいられるように、肌と体の老化を予防する

これまでたくさんのお客様に施術し、その効果について忌憚のないご感想を伺い、それをもとに施術開発してきた中で、体も肌も「美しさ」に導くためには、体の不調を取りのぞく必要があることが分かりました。そして、東洋医学の思想を基に、体のトラブルの改善と再発防止として研究を重ね、スポーツをする体のケアにエステティックが有効であるとの答えに行き着きました。スポーツと言ってもウォーキングなどの軽い運動から、筋肉疲労を感じるマラソンなどさまざまですが、いずれも運動時に取り入れた酸素で脂肪や炭水化物を分解し、エネルギーに変換します。このとき疲労物質として乳酸が発生し、筋肉を固くしたり疲れやすくしたりします。この老廃物である乳酸を排泄に促し、血行を促進することで体の働きが円滑になり、疲労が回復します。

「スポーツ後にどのようなメンテナンスをしているか」という質問には、

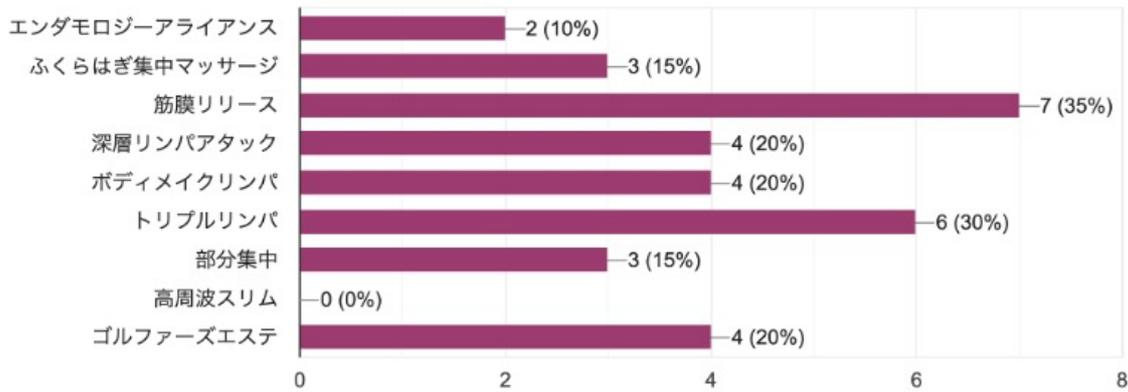


「ストレッチ」と答えられた方が一番多く、次に「キャロリーヌのボディケアを受ける」となりました。

キャロリーヌでは、筋肉の疲労状態に合わせて「筋膜リリース」や「リンパドレナージュ」など10種類以上の施術を組み合わせることで、スポーツをする体のケアを行うことができます。

### ◆キャロリーヌの技術が寄与できること

続いて「普段キャロリーヌで受けている主なボディケアメニューは？」という質問では、



『筋膜リリース』と答えられた方が一番多くいらっしゃいました。筋膜リリースは4つの要素（筋膜ほぐし・リンパドレナージュ・アロママッサージ・整体）を凝縮させたメニューで、スポーツ前に行うと、筋肉の可動域を広げて最高のコンディションに導きます。スポーツ後はリンパの流れが悪いと疲労が取れにくいいため、『トリプルリンパ』や『深層リンパアタック』で全身のリンパの流れを良くして体をリセットすると良いでしょう。

3番目に多かった『ゴルフアーズエステ』は、筋膜リリースの技術を最大限に生かし、肩全体の関節の動きを助ける施術を中心とした施術です。ゴルファー以外にも、ランナーの方から、「肩甲骨の可動域が広がることで腕の振りが良くなり、マラソンのタイムが上がった」というお話も伺いました。肩甲骨や股関節まわりの動きを良くする、足腰や肩などの疲れを癒やすこのメニューは、どのようなスポーツをされる方にもおすすめです。

エステティシヤンのハンドによる施術は、お客様の体の状態を直に感じながら行えるというメリットがありますが、美容機器を使用した施術もおすすめです。銀座並木通り店では、ボディとフェイシャル両方のケア機能を搭載した最先端の美容機器「フォースカッター」を導入しています。ボディは2種類のラジオ波とEMS、揉みほぐし機能、フェイシャルはポレーションにLED機能と1台で4役をこなします。2種類のラジオ波は、ハンドでは届かない体の深部に作用し、そのエネルギーによって凝り固まった筋肉をやわらげ、疲労回復・トラブル改善を助けます。



### ◆エステで健康維持

「キャロリーヌのボディケアが、スポーツ後の体や筋肉のケア、疲労回復などに有効だと感じられたことはありますか？」という質問では45%の方が「ある」と答えられ、具体的には、

- 質の良い筋肉になる
- 疲労回復が早い
- 筋肉のコリが軽減され、筋肉痛が回復する
- 体が柔らかくなる
- 体が軽くなり、その後の生活がしやすくなる
- 筋肉がほぐされて、体全体が動きやすくなる
- 筋肉の張りが取れて、体が楽になる

といった効果を感じられていました。

また、「マッサージの質が高い」「トレーニングのパフォーマンスがアップし、より効果が高くなる」などの理由から、キャロリーヌのボディケアをスポーツ仲間を紹介したいと答えてくださった方も多くいらっしゃいました。

健康維持の基本はやはり、栄養バランスの整った食事、質の良い睡眠、適度な運動です。その中でも、食事と睡眠は毎日のことなので意識はできても、運動を習慣化するのは難しいという方もいらっしゃるかもしれません。しかし、体を動かすことは、美容や老化防止のためにも必要なこと。スポーツ前後の体のケアはキャロリーヌに任せて、楽しみながら運動を始めてみてください。



## 心身の健康、美容に有効なスポーツ。 最高のパフォーマンスのために、キャロリーヌのボディケアがサポート します。

スポーツをされるお客様を多く担当し、エステティックによる体のケア、パフォーマンスの向上を体感している、ベテランエステシャンでエリアマネージャーの小野。  
今号のこのコーナーでは、彼女の目を通して見た「エステとスポーツ」についてお送りします。



厳しかった残暑も終わって過ごしやすくなり、芸術・食欲・スポーツの秋ですね。スポーツには、ストレスが解消される、ポジティブになれる、体質改善、ダイエット、老化予防などの効果があります。私自身は一時期、ボクササイズをしていました。全身を使う有酸素運動で、いつも気分爽快になりました。終わった後は腕や脚のリンパドレナージュをして、翌日に疲れを残さないようにしていました。自分の経験からも、スポーツ前後には体のケアが必要だと思います。スポーツの前は体を温めて柔軟性を高め、ストレッチで筋肉の可動域を広げるとパフォーマンスが向上し、けがの予防にもなります。スポーツ後は、リンパドレナージュで乳酸などの疲労物質を流してあげると回復が早まり、体がリセットされます。

以前勤務していた、キャロリーヌグループのカジュアルスタイルサロン「サロン・ド・アルベール」は当時、ゴルフ練習場の2階にあって、私はプロゴルファーやレッスンプロの方の施術を担当していました。今もゴルフをされるお客様は多数ご来店くださいます。毎週ラウンドされる方が、3日連続でゴルフをして腕が上がらなくなってしまったとき、高周波温熱機器で固まった筋肉を深部から温め、その後、筋膜リリースを行ったところ、筋肉がほぐれて腕が上がるようになりました。他には、加圧トレーニング後で筋肉痛だったお客様が、リンパドレナージュによって痛みが軽減されたこともありました。

キャロリーヌの施術はスポーツ後の体にも有効ですが、スポーツ前にも行うことで、パフォーマンスの向上につながります。例えばゴルフは、長い距離を歩くため脚に負担がかかります。足底筋や腓腹筋が固くなりやすく、その結果、血液循環が悪くなって脚が冷える、脚がつってしまうというお客様が結構いらっしゃいます。そうした方たちに筋膜リリースや足ツボマッサージを行うと、「冷えが改善された」「脚がつかなくなった」「カートに乗ることなく歩いてラウンドできるようになった」など、嬉しい報告をたくさんいただきます。



また、キャロリーヌのオリジナルメニュー『ゴルファーズエステ』の「ビフォーゴルフ」をゴルフ前日に受け、飛距離がアップして良いスコアを出せたというお客様もいらっしゃいます。これは、脊柱起立筋と肩甲骨まわりをほぐしたことで、体をベストコンディションに導くことができたと言えます。

今年の夏、私は東京オリンピック・パラリンピックに刺激を受けました。しばらくあまり体を動かしていなかったので、体脂肪を減らす効果があるとされるウォーキングに真剣に取り組みたいと考えています。体幹を鍛えるデッドリフトにも興味があるのですが、かなりきつそうで二の足を踏んでいます（笑）。

スポーツをする目的は人によってさまざまだと思いますが、体を動かすと心身が健康になり、結果として素肌美やシェイプアップといった美容にもつながります。皆様もスポーツを楽しんでください。いつも、そしていつまでも最高のパフォーマンスができるように、キャロリーヌのボディケアがサポートします！

## i information

### キャロリーヌ化粧品

#### 『バイオセルフェイスマスク』新発売



8月27日（金）、「ヒト脂肪細胞順化培養液エキス」「プロパンジオール」「バイカリン」などの美容成分を配合した美容液25mlを含んだ、潤い・ハリ・ツヤを与える高機能シートマスク『キャロリーヌ バイオセル フェイスマスク』を新発売しました。150種類以上の成長因子を持つヒト脂肪細胞順化培養液エキスは、ハリを与えキメを整えツヤ輝く素肌に導きます。オーガニック化粧品「ECOCERT認証」を取得したプロパンジオールは、保湿作用に優れ、肌荒れを防ぎ、肌を健やかに保ちます。バイカリンは和漢植物に含まれる成分で、肌を整え、ハリを与えるエイジングケアが期待できます。

シートに使用している「バイオセルロース」は、ココナッツ果汁を原料にした植物由来の素材で、お肌の凹凸にぴったりと密着します。そのため、美容成分を角質層の奥深くまで浸透させることができます。

キャロリーヌ・サロン全店舗およびオンラインショップにてご購入いただけます。

キャロリーヌ バイオセル フェイスマスク

内容量：1枚（25ml）

価格：2,200円（税込）

オンラインショップ：<https://caroline-onlineshop.jp/i/102>

### 新コンテンツ

#### 「お客様の声紹介 -Men's-」 ページ開設



8月20日（金）キャロリーヌの公式ウェブサイトにて新コンテンツ「お客様の声紹介 -Men's-」ページを開設しました。バレエダンサーで俳優の宮尾俊太郎様や『ゴルフアーズエステ』の監修をしていただいたプロゴルファーの富永浩様、コントラバス奏者の山本修様をはじめ、多くのお客様の声を紹介しています。

是非ご覧ください。

お客様の声紹介 -Men's-はこちら

<https://www.caroline-jp.com/voice-m/>

### 10月30日「ショップチャンネル」オンエア決定



通販専門番組「ショップチャンネル」では、オンエアの度に多くのお客様にご購入いただいています。先日、あるお客様からいただいたメッセージを紹介します。

「娘は、仕事で帰りが遅くなって疲れていても、お腹が空いていても、メイクを落としてホワイトシルキーマスクをしてからでないと食事をしません。お陰さまで、繰り返していたフェイスラインのニキビができなくなり、ニキビ跡もきれいになってきました。皮膚科の飲み薬や塗り薬は効果がなかっただけに、娘は救世主が現れたかのように喜んでいました。感謝しかありません」。

化粧品事業部一同とても嬉しく思うと同時に、身の引き締まる思いです。ありがとうございます。

今回のオンエアは10月30日（土）17：00から、ショップチャンネル通販サイトでの特別販売企画は10月29日（金）から11月4日（木）の予定です。

### サロンイベントを実施



9月7日（火）～10日（金）の間、キャロリーヌ全店舗にて体験イベント「ヘッドマッサージサービス」を実施いたしました。ヘッドマッサージは、頭のさまざまなツボを刺激しながらマッサージすることで、目の疲れや首・肩のこりをほぐします。お客様には、「またやってほしい」と大変好評でした。

サロンでは、ほかにもハンドやフットのマッサージ、フットバスなどの体験イベントを随時開催しています。

=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>