素肌のクリニック
キャロリーヌ

Caroline seasonal letter Vol.29

キャロリーヌ・シーズナルレター 第29号

2026.11.27発行

Contents Page

特集／年齢、環境の変化と上手に向き合う健康美 1
お客様インタビュー／大久保様 4
We are Caroline／教育課　相良 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29号は、「年齢、環境の変化と上手に向き合う健康美」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

特集

ライフスタイルや年齢によって変化する心と体
上手に向き合い、自分らしい“健康美”を育みましょう



年齢を重ねる、仕事や家庭の事情によって生活環境が変わる。こうした変化によって、それまで感じなかった体や肌、心の変化・不調は誰にでも訪れます。キャロリーヌのお客様も、肩コリ・頭痛・睡眠の悩み・肌荒れ・むくみなど、さまざまな不調を経験されているようです。
では、心身の変化とどのように向き合うのが良いのでしょう。大切なのは、その時々の状態をきちんと知り、自分に合ったケアをすることです。今号の特集では、お客様のエピソードを交えながら、年齢や環境によって生じる心身の変化とその向き合い方、キャロリーヌが提案するケアを紹介します。

◆生活環境の変化における心と体の不調



生活リズムや環境が変わると、ストレス、睡眠不足が重なり、肌のターンオーバーや皮脂分泌のバランスが乱れ、肌荒れ・ニキビ・肩コリ・疲労感といった症状が現れやすくなります。特に、社会人生活が始まる20代は、それまでの学生生活とは異なり、人間関係や生活環境が大きく様変わりします。結婚や出産、子育てを経験する人も多く、新しい環境への対応、不規則な生活リズムは心身への影響が少なくありません。
「転職後に夜勤が増えて、ニキビが悪化した」
「仕事のストレスから、肌の赤みが気になるようになった」
「転職して時間が不規則な仕事に変わったら、体重が増え、肌の調子が悪くなった」
「地方に転勤してメンタルが弱ってしまった」
など、キャロリーヌのお客様の中にも、不調を経験された方が多くいらっしゃいます。
生活環境が変わったときはできるだけ生活リズムを整え、十分な睡眠・バランスの良い食事・適度な運動を心がけると良いでしょう。ストレスをため込まないように、リラックス、リフレッシュできる時間を意識的につくることも大切です。

キャロリーヌでは、ニキビ・肌荒れ・毛穴の悩みには『インナーリフトプラチナム』『大人の毛穴洗浄』を提案しています。肌の状態を確認しながら、洗浄・角質ケア・保湿などを組み合わせ、健やかな肌づくりをサポートします。定期的に施術を受けられたお客様は“ニキビの軽減・治りの早さ”を実感されています。
また、パソコン作業やハードワークによる首・肩・目の周りの疲れは、年代を問わず誰もが経験すること。これには『トリプルリンパ』がおすすめです。上半身の３大リンパ節（腰・腋窩・鎖骨下）を深層部から徹底的にほぐして流す、究極のデトックスマッサージです。首から背中、ヒップまでのツボと経絡を刺激するので、自律神経を整え、頭痛や眼精疲労に効果的です。「キャロリーヌに来ると体が軽くなって２週間頑張れる」と言うお客様もいらっしゃいます。忙しい毎日だからこそ、自分のために心身を整える時間をつくることが健康美の土台になります。

特集

◆ホルモンバランスによる体調の変化と向き合う



女性の心と体の健康を保つ、重要な物質「女性ホルモン」。女性ホルモンは、主に卵巣から分泌される“エストロゲン”と“プロゲステロン”のことで、妊娠・出産の機能を支えるだけでなく、骨・心臓・関節・筋肉・皮膚・粘膜・自律神経・免疫機能などにも作用しています。更年期を迎える40代後半以降は、女性ホルモンの減少によって肩コリ・ホットフラッシュ・動悸・睡眠障害・気分の落ち込みなどの不調を感じる人が多くなります。さらに、生活習慣病・骨粗しょう症・認知症などの疾患に、男性よりかかりやすくなるリスクがあります。
また、仕事で責任ある立場を任されたり、子育てに加えて親の介護が重なるなど、精神的な負担が増えやすい時期でもあります。そして、筋肉量や基礎代謝の低下によって体型が変わりやすくなり、肌の水分保持力やハリが低下し、乾燥・小ジワ・たるみが気になり始める年代です。
お客様の中にも、
「昇進後に寝つきが悪くなった」
「仕事の忙しさをきっかけに、肩コリや頭痛がひどくなった」
「50代に入ってから肌の乾燥が気になり始め、それまで使っていた化粧品が合わなくなった」
「痩せにくくなった。肌にハリがなくなってシミが増えた」
といったお悩みを抱えた方が多くいらっしゃいます。

このような時期に提案したいのは『筋膜リリース』です。筋肉を包む筋膜をほぐす手技に加え、リンパドレナージュ、アロママッサージ、整体の要素を凝縮したメニューで、体の動かしにくさをケアし、体のゆがみを整えます。リンパの流れが良くなるので代謝がアップし、むくみ・冷えが改善されます。
激務による頭痛で、毎日のように頭痛薬を使用していたというお客様は、２週間に１回のペースで『筋膜リリース』を受けられ、２～３か月後には頭痛の頻度が週１～２回程度になり、薬の使用が減ったそうです。そのほかにも「ぐっすり眠れるようになった」「体の緊張がほぐれ、肩周りが楽になった」というお声もあります。
大切なのは無理をして頑張り続けるのではなく、体の声に耳を傾けること。症状が強い場合は医療機関に相談し、自分に合ったケアを取り入れましょう。

◆目指したいのは、健康的な美しさ



60代から70代、80代へと年齢を重ねていくと、筋肉量の減少や活動量の低下などによって、次のような症状を感じやすくなります。
●体重が増えやすい、痩せにくい
●むくみやすい
●関節が動かしにくい
●慢性的な疲労感
お客様からも、
「年齢とともに足のむくみが強くなった」
「手術後に生活スタイルが変わり、体重が落ちにくくなった」
「以前より足が動かしにくくなった」というお声が聞かれます。

こうした変化を改善するためには、ウォーキングやストレッチ、筋力トレーニングなど、無理のない運動を継続することが大切です。筋肉を維持するためのたんぱく質の摂取など、食生活にも気を配りたいものです。

キャロリーヌは、ボディラインのくずれ・皮下脂肪・むくみ対策に最適な『GROTTY PRO』を提供しています。最先端美容機器GROTTY PROを使い、ボディケアに有用なホスファチジルコリンやL-カルニチン、デオキシコール酸Naなどが配合された美容液を導入し、気になる部分にアプローチします。
特に足の重だるさやむくみが気になる方には、“第２の心臓”と言われるふくらはぎの働きを助けるマッサージ『ふくらはぎ集中マッサージ』がおすすめです。凝り固まってしまった筋肉をほぐし、足に溜まった余分な水分や老廃物を一気に流して、むくみ・だるさ・冷えを解消。全身の血液の流れが改善されるので、代謝が上がり内臓の働きも良くなります。
年齢とともに気になるシワやハリ不足には、顔の筋肉をマッサージする『顔筋リバース』や、光美容で真皮層にアプローチする『インナーリフトプラチナム』などのケアが効果的です。
「フェイスラインがすっきりする」
「定期的にキャロリーヌでケアしているからか、シワが出てこない」
と、嬉しい感想をいただいています。

◆いつまでも自分らしく、健やかに、美しく



お客様は皆様、セルフケアとサロンケアを上手に組み合わせていらっしゃいます。「朝晩シートマスクを使う」「化粧水を二度づけする」といった手軽なスキンケアや、ストレッチ・ウォーキング・ピラティス・筋力トレーニング・食事管理などを実践されています。一方、キャロリーヌに求められているのは、自分ではケアしにくい部分へのアプローチや、体調・肌状態に応じた専門的な施術です。健康美の目標は一人ひとり異なります。私たちは、お客様の年齢や生活環境、肌や体の状態、その日の体調に合わせたオーダーメイドのケアを大切にしています。

最後にお客様の声を紹介します。
「肌の変化、体調の変化の状態をしっかり聞いてくださり、マシン、ハンドマッサージを組み合わせた施術で、不調が早期に改善しました。自宅でのケア方法も教えていただき実践しています」
「会話と技術が素晴らしい。温かみがあるところが嬉しくて続けています」
「痛いこともあるけれど、施術後はスッキリするし、体が楽になります」
「ただ痩せるためだけのエステではなく、きれいに痩せることができました」
「夫が亡くなったり、子どもが独立したりと鬱のような症状が出たこともあったが、心身共にリラックスできるキャロリーヌに出合って立ち直りました。私の生きがいの一つです」

忙しい日々から少し離れ、心身の緊張をゆるめること。自分のために時間を使い、今の自分を大切にすること。それもまた、健康美を育むための大切な習慣です。キャロリーヌはこれからも、お一人おひとりのライフステージに寄り添い、それぞれの健康美をサポートしてまいります。

その時々の悩みに応えてくれる、多彩なメニューが魅力
キャロリーヌは私にとって欠かせない場所です

お客様インタビュー

大久保 様（パートタイマー）



今号のお客様インタビューは、28年の長きに渡ってキャロリーヌに通ってくださっている大久保様です。ライフステージや年齢による体と肌の変化、その時々のケアについて伺いました。

30代になった頃から肌の乾燥が気になり始めました。その前からバストをきれいにしたくて、当時バストケアを行っていたキャロリーヌを見つけて通っていましたが、フェイシャルケアも受けるようになりました。その後、出産を機にシミが気になり、40代からは疲れやすくなって、肩コリや腰痛に悩まされるように。スタッフの方に相談すると適切なアドバイスをくださり、キャロリーヌでのお手入れだけでなく、キャロリーヌ化粧品や美容機器を使ったホームケアにも力を入れています。

シミが気になり始めたときは、薦められた『インナーリフトプラチナム』を体験。施術後は肌がトーンアップするので、今でも継続しています。化粧品はいろいろ使っていますが、伸びが良くて使いやすく、しっかり保湿できる『Pururuシリーズ』が一番気に入っています。美容機器は「WOTT」「バイオプトロン」「ソニチューン」「セルキュア」など、悩みに合わせて使い分けています。肌や体の調子を保つためにも、ケアの継続は大事ですね。



28年、キャロリーヌに通い続けているのは、肌や体の調子が良くなるからです。不調の改善から痩身まで、その時々の悩みに応えてくれる、多彩なメニューが揃っているオールマイティーさが魅力です。それから、スタッフの皆さんの優しさも、通い続ける大きな理由の一つです。キャロリーヌは、肌の悩みや疲れをリセットしてくれて、「また頑張ろう！」と思える、私にとって欠かせない場所です。これからもよろしくお願いします。

「この仕事に出合えて良かった」
お客様とともに歩んだ31年を振り返る

今号のこのコーナーは、エステティシャン歴31年のベテラン、相良に話を聞きました。技術を磨き、知識を深めながら、数多くのお客様と向き合ってきました。これまでの歩みを振り返り、仕事への思いや今後の目標を語ってもらいました。



メイクに興味があっていろいろ学んでいくうちに、きれいに仕上げるには土台となる素肌が大切だと感じ、肌そのものを美しくする知識や技術を学びたいと思い、エステティシャンを目指しました。まずは、一つひとつの仕事をしっかり身につけることを第一に、毎日目の前の仕事に精一杯取り組みました。当初は外側からのケアばかりに意識が向いていましたが、キャロリーヌが大切にしている、体の内側の健康が美しい肌につながる“内面美容”に触れ、お客様の本当の健康美を願うようになりました。そして、お客様に合ったより良い提案をするため、先輩方からアドバイスをもらいながら技術を磨き、皮膚理論だけでなく、栄養学や東洋医学、人体学を学んでいきました。

この仕事の魅力の一つは、お客様と深い関係を築けることです。月に１、２回お肌やお体に触れながら過ごす、家族や友人とも違うとても不思議で特別な関係です。お客様からは、年齢も職業も生活環境も異なるお一人おひとりにしっかりと向き合い、その方に合った提案や施術を提供することの大切さを教えていただきました。美しくなるお手伝いをしながら自分自身が学び、成長することができる素晴らしい仕事。今の自分があるのは、これまで出会ったお客様、皆さまのおかげだと心から感謝しています。



今後は、これまで学び、経験してきたことを、次世代のエステティシャンに残したいと考えています。技術や知識だけでなく、キャロリーヌが大切にしてきた考え方や、お客様への想いまでが自然と受け継がれていく仕組みを作り、未来につないでいくことが目標です。キャロリーヌが、創業当初から大切にしている理念「カラダの内から美しく。」この理念がある、私たちだからこそ提供できる価値や魅力を、もっと多くのお客様に知っていただきたいと思っています。美しさだけでなく、健康や幸せにもつながる場所として、これからも必要とされるサロンであるために尽力してまいります。

information

1．イベント報告

●CHIYODAマルシェ



6月28日（日）と10月14日（水）に開催された、明治安田生命主催の「CHIYODAマルシェ」に出店しました。両日とも理学療法デバイス「テラヘルツ プロ」を500円で10分間体験いただく間に、肩のマッサージを実施。テラヘルツプロは、磁気振動技術と磁熱技術などの技術を融合した、内側からカラダを温めることが可能なデバイスで、「10分で体がポカポカしてきた」「足を温めながらのマッサージは最高です」などの感想が聞かれました。
このほか、エステプロ・ラボとキャロリーヌ化粧品の商品を販売しました。インナービューティのための酵素ドリンクや、むくみを解消する『プレミアムタイト』、保湿・美白の『ホワイトシルキーマスク』が人気でした。

●春のウエディングフェア



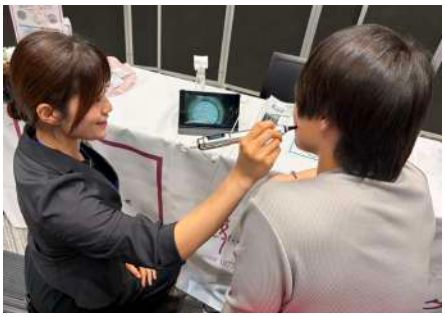
横浜ベイシェラトンホテル＆タワーズにて6月28日（日）に開催された、ウエディングフェアに出展しました。今回のテーマは「五感で体験する、春のラグジュアリーウエディング」。ご新婦様に肩マッサージを体験いただきながら、挙式に向けた最適なブライダルケアを提案いたしました。キャロリーヌのサロンは全店に男性用個室があるので、カップルでのご利用ができ、近年はこれを機にエステデビューされるご新郎様が増えています。

●CHIYODA LABOに出展



「地域の皆さまの心身の健康保持・増進、地域を支える企業・団体の持続的成長への貢献を目指す」プロジェクト「CHIYODA LABO」に出展しました。これは、明治安田が推進しているもので、8月5日（水）に開催されたこの日は９つの企業、団体が、美容・健康、防災、スポーツ関連、ものづくりなどさまざまな体験ブースを出展しました。
キャロリーヌのブースでは、保護者の方への“腕のマッサージ体験”を実施しました。片方の腕を弊社のエステティシャンが、もう片方をお子さまが見よう見まねでマッサージします。子どもたちからは、「楽しかった」「面白かった」との声が多く聞かれました。

●MEN'S BEAUTY FESTIVAL 2026



10月2日（金）と3日（土）に開催された、メンズ美容プロダクションSoft Drink主催の美容に関心がある男性（10代後半～30代前半）を対象としたイベント「MEN'S BEAUTY FESTIVAL 2026」に出展いたしました。男性向けイベント初出展となるキャロリーヌのブースには、２日間で200名が立ち寄ってくださいました。
ブースでは「毛穴スコープ」でご来場者の毛穴の黒ずみや開き、角栓などをチェック。「自分の毛穴がこんなに汚れていたなんて」と驚かれた方が多くいらっしゃいました。日焼け止めやクレンジングなどのベースケアを取り入れている、美容意識の高い男性が非常に多かったことが印象的でした。

●第９回 Oggi OPEN GOLF





11月6日（金）、小学館の女性ファッション誌「Oggi」主催のゴルフコンペ「Oggi OPEN GOLF」に出展しました。会場では、肩・首・ヘッドの５分間マッサージを体験いただきました。「５分だけなのに、すごくスッキリしました」とおっしゃる方が多く、キャロリーヌのオリジナルメニュー『ゴルファーズ筋膜リリース』に皆様興味を持たれ、ゴルフをされる方、エステサロンでボディケアを受けられている方に、その魅力を知っていただく良い機会となりました。

information

2．特別養護老人ホーム練馬高松園「エステ慰問ボランティア」



9月7日（月）、特別養護老人ホーム練馬高松園に、慰問ボランティアとして12名のエステティシャンが伺い、デイサービスご利用の34名に、フェイシャルエステ、ハンド、フットマッサージを実施しました。
「気持ち良かった」「元気になれた」「来年も楽しみにしています」などの嬉しいお言葉をいただきました。
この活動は、エステティシャンにとって初心を思い出す貴重な機会となっており、利用者様の声を励みに、今後も続けてまいります。

3．年末年始のお知らせ

キャロリーヌは年内12月29日（火）で営業を終了し、新年は1月6日（水）から開始します。年明けは正月飾りを施し、スタッフ一同新たな気持ちでお客様をお迎えいたします。
新しい年が皆さまにとって幸多きものとなりますように。
2027年もキャロリーヌをどうぞよろしくお願いいたします。

＝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：丸山　e-mail：info@caroline-jp.com

〒151-0051 東京都渋谷区千駄ケ谷5-23-2　イノスビルB1F　TEL：03-5919-0321
株式会社イノス・ジャポン
http://www.caroline-jp.com