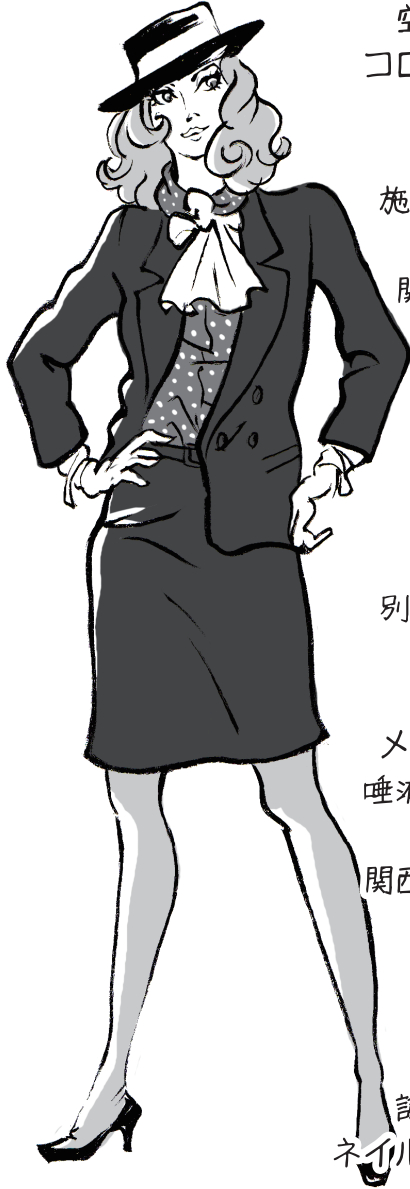


Vol.17

〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町3-19-201 Tel: 090-2285-0766
HP: <https://apthera.or.jp/> Mail: contact@apthera.or.jp



空が澄み清々しい秋を感じる頃となりました。
コロナ感染の規制も緩和され、紅葉が鮮やかになり
行楽の楽しくなる季節ですね。

施設訪問活動は、コロナにより高齢者施設などは
まだまだ気が許せない状態です。
関西支部は、兵庫県シルバー人材センターから
10月24日の事業推進大会で
『シルバーファッションショー』総括という
大役をいただき一丸となって進めています。
また地域の講座では加東市や三方郡辺りの
11月の紅葉が見ものです。

別府医療センターより、がん患者様を対象とした
『オンラインサロン』でアピアランスケアを
担当させて頂くことになりました。
メイクアップ・カバーメイク・カラーセラピー・
唾液腺マッサージ顔ヨガと、外見アプローチからの
心のケアをお手伝いさせていただきます。
関西支部、中部支部、関東支部の各メンバーが揃い
オンラインの可能性を実感しています。

今年も残すところあと2ヶ月となりました。
秋は文化の充実した時期。
読書・フィットネスから、秋から冬へのメイク・
ネイル・エステなども楽しみながら張り切って行きましょう！



芦屋隠れ家サロン
shin.shin
10th
Anniversary

ESTESSiMOでは、

- オーダー生産方式による、食べるフルーツティーの『エディアルティー・ビタミンベリーミックス』
のご予約受付中。11月下旬に発送！
- 流さない泡パック『アスリープ・クリスタルエ디션』が新発売

これからも美と健康で、明るい社会づくりをして参りますので、どうぞよろしくお願いたします。

一般社団法人 日本アピアランスセラピー協会 代表理事 **みきしほ**

一般財団法人タカラ杉山社会福祉会協賛

イラスト:月与志 <http://tsuyoshi-jp.com>

一般社団法人 日本アピアランスセラピー協会
～美容を通じて心を元気にし、共に明るい社会を創ります～

しんのう えつき

神農悦輝

医学博士、日本顎関節学会専門医

沖縄県豊見城市

神農デンタルオフィス院長

一般社団法人日本アピアランスセラピー協会顧問



美味しく食べて人生を楽しむために

女性に多い顎関節症は、口を開けようとする際にあごの関節が痛い、口が開きにくい、口を開けるとときに「カクッ」といった音がするといった症状をもつ病気です。

これは生活習慣、食生活の変化に伴い、軟らかいものを好んで食べた結果、あごの機能が低下してあごが負荷にたえられなくなり、顎関節症が起こります。

さらにひどくなると口が開かなくなり、食事をする際に顎の関節に強い痛みが出ます。

これでは、タンパク質や野菜などが食べにくくなり、やわらかいものである炭水化物が多くなります。そうすると体重や健康の維持が難しくなります。

ここで紹介する顎のリハビリは、関節の機能を改善、維持するだけでなく、表情筋にも作用して顔の引き締めやたるみに効果があります。

大学病院や総合病院で口腔外科部長のとき、患者さんに指導をしてきたリハビリです。皆さん是非、試してみてください！

美容を通じて心を元気にし、共に明かるい社会を創ります

40秒でできる顎のエクササイズ

顎が疲れやすいと感じる方におすすめの運動療法です。実際にやってみて顎が疲れたら、それは顎の力が衰えている証拠かもしれません。毎日できれば1時間おきに行いましょう。

① 右や左にずれないように下顎をまっすぐ前に思い切り突き出し、10秒間そのまま保ちます=右上イラスト。



② 下顎を前に出しながら、思い切り大きく口を開き、10秒間そのまま保ちます。

③ 下顎を少し前に出し、思い切り右の方へ動かし、10秒間そのまま保ちます=右下イラスト。



④ 下顎を少し前に出し、思い切り左の方へ動かし、10秒間そのまま保ちます。

一般財団法人タカラ杉山社会福祉会協賛

一般社団法人 日本アピアランスセラピー協会

～美容を通じて心を元気にし、共に明かるい社会を創ります～