



今年の夏のシャンプーはコレ!! クール系ヘアケア
ミントベル

夏の三大お悩みに対応。

¥1848~

COOL度は、3段階から選べます。

①とにかく暑い!

夏のほてった頭皮に爽快感を与える成分。天然メントールを配合!!

②頭皮環境の悪化...

夏のダメージを受けた頭皮をすこやかに保つ成分。センブリエキス、コラセリチンエキス。天然メントール配合!!

③頭皮がにおう。

夏の気になる頭皮のニオイをおさえる成分。クログル、カキタンニン。天然メントール配合!!

スースーはきもち〜



シャンプー・トリートメント
商品 10%off 7/31まで

7月25日 No.181

2020
MANA'S MEN'S

今日は、ご来店頂き、

ありがとうございます。

7月になり、暑い季節になってきました。紫外線も強いですね。こまめな水分補給をして、熱中症などにも、気を付けましょう。そんな、暑さを、吹き飛ばしていきましょう。クールな爽快感がある、シャンプー・トリートメント。ボディソープが登場!! スッキリシャンプーで暑い夏を乗り切りましょう!!



**運動不足を
 解消しよう**

みなさんは、1日どれくらいの運動をしていますか?? なかなか時間もとれない! という方にも、家で簡単にできる運動をご紹介します!!

なぜ運動が必要か?

運動が良いことはわかっていますが、なぜ運動をしなくてはいけないのでしょうか。それには大きく2つの理由があります。

①生活習慣病の予防

摂取カロリーが消費カロリーを上回ると、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄えられていきます。この状態が繰り返されると、糖尿病や高血圧などの生活習慣病となるリスクが高くなります。



②筋肉や体の機能の維持

高齢者では、筋肉の衰えにより転倒をし、そのまま骨折をして寝たきりになるリスクもあります。また筋肉が減ると、免疫機能が低下し、風邪や肺炎にかかりやすくなったり、体温の低下などが起こります。

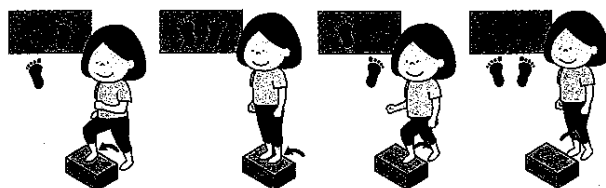


上記のほかにも、運動には気分転換やストレス解消、認知症の低減など精神面にも良い影響を及ぼします。

家でできる簡単な運動

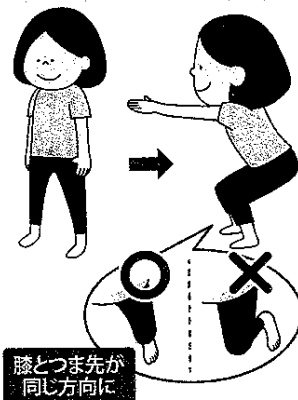
●簡単有酸素運動 ~踏み台昇降~

- ①階段や踏み台(10cm~20cm)の前に立つ。
- ②右足→左足の順で一段登る、その後、右足→左足の順で降りる。
- ③左足→右足の順で一段登る、その後、左足→右足の順で降りる。
- ④①~③を順番に、10分間続け、1分間休む。これを2、3セット行う。



●スロースクワット

- ①足を肩幅より少し広く開く。
- ②10秒かけてゆっくり腰を下ろす(このときに膝がつま先と同じ方向を向くようにする)。
- ③ひざを90度ぐらいに曲げたら2秒間キープ、そして立ち上がる。
- ④①~③を10回繰り返す。5分休憩をとり合計30回行う。



膝とつま先が同じ方向に