

「うるおいのある瞳でメヂカラをアップしましょう！」

防
始
予
事

目のケアは、お肌のお手入れと同じ。だから「乾燥は大敵！」

目が疲れる、目が重い、目がショボショボする...など、そんな症状を感じたらそれはドライアイかもしれません。ドライアイとは、涙の量の減少や涙の質の変化で、目の表面の角膜や結膜に障害がおきた状態のこと。涙の分泌が減って目を覆う潤いが不足したり、涙の蒸発が増えて目が乾くことで、いわば角膜や結膜の表面が肌荒れのような状態となり、目の不快感や疲れなどの症状が現れます。悪化すると、目の痛み、目を開けていられないだけではなく、頭痛、頭が重い、肩が凝る、気分が悪いなどといった全身の不調に発展する場合もあります。

原因としては、加齢による涙そのものの減少のほか、冷暖房の影響や、パソコンやテレビ、携帯電話の画面などのモニターを見続ける生活で瞬きの回数が減ることなどが挙げられます。さらに、涙の分泌には自律神経が深くかかわっています。涙は悲しい時ばかりに出るのではなく、いつも目の表面を保護する役目を担っています。涙の分泌は自律神経に支配されており、交感神経が優位だと分泌が減少し、副交感神経が優位だと分泌が増加します。交感神経は緊張している時に、副交感神経はリラックスしている時に優位に働くので、緊張が続くと、涙の分泌が抑えられ、目がどんどん乾いてしまいます。日常生活でも、瞬きを意識的に増やす、パソコン作業の合間に他の作業を交え目を休ませる、疲れを感じたらコンタクトは使わない、目薬をさすなど、目を乾かさない工夫が大切です。それに加えて、目の視神経がつかまっている首のこりをケアで取り除き、リラックスをもたらすことで、目に適度な潤いを持たせ、輝きのある魅力的なメヂカラを手に入れましょう。

インテグレート/引地美保子



インテグラシークリニックがオススメする

自律神経ケア

自律神経のコントロールで、カラダの中から元を取り戻しましょう！
5,250円/30分

疲れがとれない、頭が重い、お腹の調子がよくない、生理不順などといった「なんとなく体調がすぐれない」症状は、自律神経のバランスが崩れていることが原因かもしれません。自律神経の通るポイントを的確に刺激を与えることによって、気になる症状を改善するコースで、春の到来をスッキリとした気分で見守りましょう！

こんな症状に効果的！

不眠・頭痛

肩こり・腰痛

冷え・だるさ

花粉症・アレルギー

生理不順

目の疲れ・ドライアイ

information

■「インテグラシーエクササイズ」クラス

5月のテーマは「THE 美脚」。適度に筋肉のついた魅力的な脚を目指すエクササイズ。

▶5月14日(木)・28日(木) 19:00~19:40

■「インテグラシーヨガ」クラス

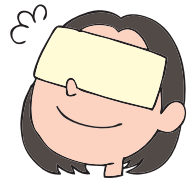
呼吸とヨガのポーズを上手に取り入れて、スラッとむくみのない脚作りを目指しましょう。(わかりやすい自律神経講座付き)

▶5月7日(木)・21日(木) 19:00~20:15

3分間
セルフケア

目の疲れ
即効ケア

程よい温かさの蒸しタオルを目の上に乗せましょう。温めることで目の周りの筋肉の緊張が緩み、神経もリラックスします。



統合自然療法 インテグラシーとは

体内バランスを整え、生活習慣病など、さまざまな症状を改善する総合的なケアです。整体、矯正、マッサージ、リフレクソロジー、アロマセラピー、栄養学などを取り入れた統合自然療法でアプローチします。

インブルーヴ インテグラシークリニックでは、上記コース以外にも、さまざまなコースをご用意しています。頭痛・肩こり・不眠・疲労感・むくみ・ほてり・消化不良といった症状に悩まれている方はぜひご相談ください。

インターナショナル インテグラシー協会 直営
インブルーヴ インテグラシークリニック

東京都中央区銀座1-5-14 銀座コスミオンビル4F
OPEN/11:00~22:00(日・祝日 ~21:00) 無休・予約制

03-3567-0511 当日予約可

http://www.integracy.co.jp

※詳しい情報は、ホームページにてご覧ください。

