



こんにちは。新潟市中央区女池の美容室フルフレームです。雪のないお正月で過ごしやすかったですが、やっぱり新潟！
 そう言う訳にはいかず、雪が降りましたね。スキーやスノーボードをする方にとっては嬉しい雪です!(^^)!
 そして、2月・3月は受験シーズン!!!! フルフレームでは「受験生身だしなみ応援キャンペーン」しております。
 面接スタイルをサポートいたします!! 風邪などひかず、体調を整えて頑張ってください。



卒業式&入学式のお仕度受け付中!!!



卒業生とお母様のヘア・メイク・着付けを承ります。
 まだお決まりでない方はお気軽にお問い合わせ、
 ご予約お待ちしております。※時間外も承ります
 袴着付け+ヘアメイク+お顔&襟足シェービング ¥16,000
 着付け(お太鼓) ¥6,000 ヘア ¥2,000~
 メイク ¥4,000 ヘア&メイク ¥7,000
 ヘア・メイク+着付け ¥13,000~ 早朝料金 ¥1,000~



祝! 新成人



1月15日は鏡開き!
 無病息災を祈願し
 お餅をいただきました。



バレンタインの2月
 チョコレートを
 プレゼント



2016年
 忘年会

毎年恒例フルフレーム大忘年会!
 駅南のお店で焼き通りのイルミネーションを
 楽しみながら鍋を囲み串揚げやお刺身などを
 ご馳走に飲んで食べて1年を振り返りました。

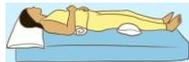


Oh! さっそく
 試してみなくっちゃ!!!

寝るときの「姿勢」を意識するだけで、慢性的な症状は改善できるかも!?

日本人のおよそ5~8%が、睡眠時間6時間以下のショートスリーパーだとか。「一日8時間」なんて長いこと言われ続けてきましたが、睡眠は長さより質、という声もあります。さらには、「寝ているときの姿勢こそ重要」といった見解まで。あ、これアメリカ「Little thing」でちょっと話題になっている、ライターPhil Mutz氏の記事なのですが、なんでも腰痛から胃もたれ、鼻炎まで。睡眠時の姿勢ひとつで解決できる! そうですが……。効果は実際に試して判断してください。

1. 腰痛のとき



腰痛持ちの人たちの最大の悩みが、この寝る時の姿勢。横になっても痛みが取れず、体勢がなかなか決まらないこともありますよね。痛みを分散するうえで、最も効果的な姿勢を紹介していました。仰向けで寝るときは、ひざの下に枕やクッションをあてがい、ひざが伸びきった状態にしないこと。また腰から背中にかけて(腰部湾曲)に丸めたバスタオルなどを挟んだ、このスタイルがいいそうです。

2. 肩こりがひどいとき



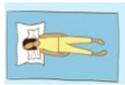
慢性的な肩こりに悩まされている人は、とにかく痛くない方の肩を下にすることを心がけましょう。おすすめする解消法は、痛みのない(もしくは少ない)肩を下向きにし、さらにひざを軽く曲げた姿勢。このとき、ひざの間に枕やクッションを挟むといいそうです。両肩に痛みがあるとき? その場合は仰向けで。

3. 鼻水や鼻炎で困ったとき



鼻炎や鼻づまりの解消法は、寝るときの姿勢にかかっている。これが「Harvard Medical School」による結論です。単純に頭を高くして寝ること。水平もしくは頭が低くなると、どうしても鼻の奥へと鼻水が貯まってしまいます。鼻がぐずぐずするような日は、枕をもう1つ増やしてみよう。

4. 頭痛に悩まされるとき



頭痛は、正しい姿勢でさえ眠ることができれば改善され、逆に姿勢が悪いとさらに悪化するやっかいなもの。

「Hub's health expert」の記事の中に、その原因となるコメントがありました。

「寝ているときに首が曲がっていると気づくまで慢性的な偏頭痛に悩まされてきました」と、と。要するに、寝ているあいだ無意識のうちに首が曲がって、痛みの原因になっているという見方も。頭を乗せる枕の両サイドにも小さなクッションを置いて、睡眠時、首が左右に振れない状況を作り出してみよう。



白髪の増える残念な生活習慣

なるべくなら増やしたくない白髪。
 もしかしたら貴方は白髪の増えやすい生活をしているかもしれません。
 今日は白髪を増やす残念な生活習慣について書いてみます。

・寝具を何日も洗っていない

汗や汚れを吸着している寝具のままですら眠ると雑菌が繁殖しやすくなります。
 洗っていない寝具で寝ると老化を促す活性酸素を発生させる上に毛穴が詰まってしまう。すると、白髪が生える原因を誘発してしまうことから、皮脂詰まりが起きてしまった頭皮は細胞のDNAを損傷してしまうリスクが高まり、白髪が増える原因になります。

・明るい部屋で寝る

電気をつけっぱなしで眠ると、肥満など様々な健康リスクが高まる可能性があります。
 そして明るすぎるとカラダが【まだ起きている状態】と認識し、安眠が出来なくなります。その結果、睡眠の質が低下し代謝もダウンさせ、白髪の増える可能性が増えます。
 ちょっとした寝方でも白髪が増える原因になりますので、オシャレ染めをずっと楽しみたい方は気をつけてみて下さいね。