

ノーブルレディ 5号だより

ノーブルレディ アイケアエッセンスを、ご購入頂き誠にありがとうございました。

朝夜に2回、優しく押さえるようにのばしていただいていますか？

より効果的にご使用いただくために、**継続して使用**して頂くことが大切です。

便利な**定期購入制度**で4つの特典がありますので、是非ご利用いただけましたら幸いです。

定期購入制度・追加注文書の申し込み用紙も同封してありますのでご覧いただければ幸いです。

また、お気づきの点がございましたら、ご遠慮なくお聞かせください。

株式会社 松浦製作所

電話 03-3471-7503

FAX 03-3472-0997

メール info@matsuura-ss.co.jp

<http://www.matsuura-ss.co.jp>

■ロコモティブ シンドロームってなに？

気候がよくなり、庭仕事をしたりお出かけしたりと、体を動かす時間が長くなる時期。でも、足や腰などに不安を覚えることがあったら、それは「ロコモティブシンドローム」かもしれません。

ロコモティブ シンドロームは 2007 年に日本整形外科学会が提唱したもので、ロコモティブオルガンという運動器を意味する言葉が語源です。日本語では「運動器症候群」と訳され、運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、要介護やその危険がある状態を指します。つまり、ひざや関節の痛みなどで生活の制限が起きている、要介護である、あるいはそうなるリスクが高い、などの状態を指し、超高齢化を迎えた社会が抱える大きな課題ともいえます。

高齢者特有の症状と思われがちですが、実は入院・手術が必要となる運動器疾患は 50 代から急増しています。驚くことに初期症状は 40 代から始まっているそうです。これは、骨や関節、筋肉の機能が曲がり角を迎えるからと言われていています。しかし、運動機能の低下は少しずつ進行するため、自覚症状がなく、気づいた時は…、となることが多いとか。そういった側面からも、注意と対策は早くから始め、日々意識を持つことが重要です。

とはいえ、実際何をすればいいのか戸惑ってしまう方も多いことでしょう。そこで、まずは自分の“衰え”をチェックすることが第一歩です。ではチェックしてみましょう。

- 1)片脚立ちで靴下がはけない
- 2)家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3)階段を上るのに手すりが必要
- 4)横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5)15 分くらい続けて歩けない
- 6)2kg 程度(1 リットルの牛乳パック 2 本程度)の買い物をして持ち帰るのが困難
- 7)家の中のやや重い仕事(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)が困難

いかがでしたか？ 7 項目のうち 1 つでも当てはまれば、ロコモティブ シンドロームが疑われます。でも、思いがけない結果が出てしまってもあきらめないことが肝心。日々の生活の中で、負荷の少ない運動を徐々に行い習慣化することが大切です。基本は、足腰の筋肉とバランス力の強化です。無理をしないようにし、痛みや腫れが出たらすぐに中止するなど、細心の注意をしてください。また、タンパク質やカルシウム、ビタミ

NDを適宜摂取し、丈夫な骨と筋肉を作ることも大切です。

紫外線の量が一段と増えるこの時期



ちりめんシワ・弾力不足に



《 目元の乾燥が加速します 》



特に乾燥が気になる！？ 時は

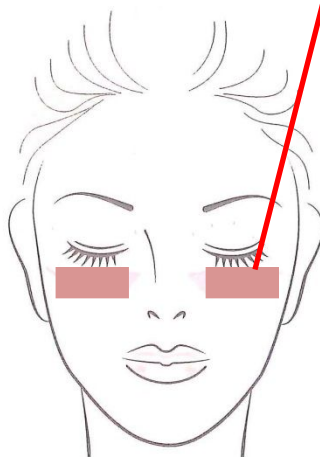
コットンにエッセンスをたっぷりしみこませて

2～3分おくと浸透力がUPします。

ローズの香りに
癒されます～



ヒタヒタコットン
パック作戦



弾力を失いがちな目元を

イキイキと



シャクヤク根エキス

マクワ根エキス

ルリゴクラクチョウカ種衣エキス



三大美白ケアで朝晩

続けてしっかりケア

《シャクヤク根エキス》

外出をして、紫外線を浴びてしまったお肌の日焼けによる

シミ・ソバカスを防ぎます

《マクワ根エキス》

紫外線によるダメージのケアに大切な成分で知られている

マクワ根エキス。明るいお肌へ導きます

《レイシエキス》《ウコン根茎エキス》《ハトムギ種子エキス》

しっかり潤いを与え、乾燥によるキメの目立ちをサポート

します

《ルリゴクラクチョウカ種衣エキス》

目のクマなどの原因となる「ビリルビン」の減少効果により

従来のアンチエイジングにないアプローチで肌の輝きを改善

して、若々しい肌へ導きます