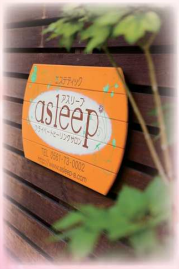
asleep
News Letter



vol.5

www.asleep-a.com

asleep アスリープ
プライベートヒーリングサロン

「愛知淑徳大学」「花しょうぶ」さん
から徒歩２分

日進市竹の山４丁目 805
ジャスミンプラザⅡ
【電話番号】 0561-73-0002
【受付時間】 10:00～20:00
【定 休 日】 日曜日
【駐 車 場】 あり

私のつぶやき

ご挨拶

皆様、お元気にお過ごしですか？新年１月から気温も 10° c を超える暖かい日が続いていて、例年にない全世界が温暖化現象で何だか怖いくらいですね。そして、紫外線量もいつもより多くなっています。
普通は紫外線は３月から急上昇して８月までにピークを迎えますが、今年はもう早くもかなりの量となっています。
意識的には３月はまだ大丈夫。と思われがちですが、夏と同じ感覚で予防が必要ですよ！老化の 80% が紫外線が原因と言われてる中、日頃の紫外線ケアをいかにしっかりとするかしないかで先々のお肌が決まります。自然老化は仕方ないとして（涙）80% の老化原因は是非避けたいものです。今回は更に光老化と大気汚染 PM2.5 のお話を裏面でもう少し詳しくさせて頂きますね～。

asleep 代表　近藤 朝子

この時期の asleep でのお勧めフェイシャルケア

エクスビアンスコース　90 分 ¥14,000（税別）

お肌の古い角質や、毛穴の汚れ、付着した花粉などをしっかりと取り除き、お肌に酸素を沢山与えることで血行も良くなり健康肌へと導きます。
デコルテ ~ 首筋、肩のマッサージ、ヘッドマッサージを加えてリンパの滞りを良くして緊張した筋肉を緩めながらほぐすことで、リラックス効果もバツグンです。
仕上げはハリ & ツヤを与えるパックまたは美白のパックで完ぺきデス！

終わったあとはプルンプルンで透明感のあるお肌に変わりますよ♪
是非、お試ししてみて下さい。

肌老化の２大要因　光老化と大気汚染

①光老化

紫外線を浴びたお肌は皮膚の基底層にあるメラノサイト（色素細胞）でメラニンが増殖して、お肌のターンオーバーの低下などでシミ．シワ．乾燥肌となりますが、太陽光線の他にもスマートフォンやパソコンのブルーライトが目に入る事でメラニンの合成が進み、シミの原因となる事が近年では分かってきています。ブルーライトカットの眼鏡を使うのも対策ですね。

②大気汚染物質

PM2.5 は粒子径が 2.5 マイクロメートル (1000 分の 1 ミリ) の超微粒子で衣服も通し、体の炎症により気管支炎や、喘息、肺がんの原因となります。PM2.5 が乾燥したお肌に付着するとアレルゲンとなり肌機能が低下し、ニキビ、吹き出物、敏感肌、アトピーに繋がります。他にも真皮層まで侵入してコラーゲンやエラスチンを破壊してシワ、タルミの、老化肌を作り出してしまいます。

この様に現代社会では避けられない環境下で少しでもダメージから守る方法として**「飲む日焼け止め」「飲むエアシールド」**などのサプリを取り入れて体の中から整え厳しい環境下に負けない体でこそ美しいお肌を引き出す事ができますので、インナーケアーも是非プラスして頂きたいです。詳しくはお気軽に asleep までお問い合わせ下さいね。

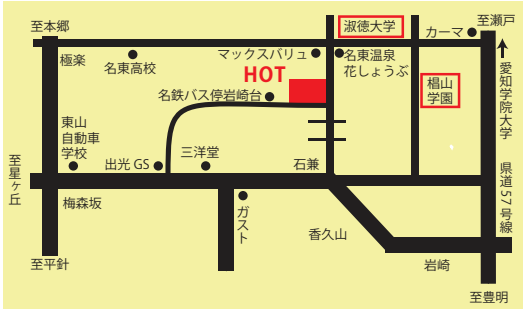
私のお友達の
お店ご紹介

日進市岩崎台 HOT（ホット）

〒470-0135 日進市岩崎台 3-109　☎0561-74-7792
11：00 ～ 15：00/17：30 ～ 22：00

岩崎台にある HOT さん
お子様からシニアの方まで幅広く長く愛される美味しい洋食やイタリアンが気軽に楽しめます。とても気さくなオーナーさんは多くのファンに愛され長く営業されています。洋食屋さんには珍しい堀こたつの御座敷もありお子様連れの方や大人数の集まりでも対応できます。

オススメはミニコースランチ
¥1,280（税別）



お手軽レシピ♪　簡単洋風ちらし

① 米２合は硬めに炊く。
② ツナ缶1缶は油を切ってほぐしておく。パプリカ１／２個を1cm 角に切って軽く茹でる。
③ ブラックオリーブ６個は輪切りにする。クリームチーズ６０g は1cm 角に切る。
④ 酢大さじ2と２／３、砂糖大さじ2と２／３、塩小さじ1をよく混ぜ合わせておく。
⑤ ①のご飯をボウルに移して④を回しかけて、切るように混ぜ、②③の具材を混ぜ込む。
⑥ 器に盛り、パセリを散らす。