

第27話

いつも私のコラムをご覧いただきまして有難うございます!



さて前月号でもお伝え致しましたが当社は令和1年10月10日を持ちまして創業30年を迎えることが出来ました。これもいつもSARAJU・pita-mahaをご愛顧頂いてご来店くださるお客様、頑張って勤務して頂いているスタッフの皆さん、色々とご指導頂いている業者様、関係各位様の支えがあったからこそこれまでやって来れた事心より感謝致しております。

本当に月日の経つのは早いもので、私もほんの少しながらお客様を担当させて頂いておりますが中には創業当時からお越し頂いているお客様も居らっしゃり本当に永いお付き合いをさせて頂いております。当時20代で独身貴族を謳歌していたお客様も今や結婚、出産を経て息子さんと娘さんを育て上げ第2の人生に突入してられる方も数多くいらっしゃいます。私たち美容師、ネイリスト、アイリストは仕事を通じて本当にその方の人生に寄り添える素晴らしい仕事だと自負しております。私などのように良い年になればはさみを置いて経営に専念する仲間も数多く見受けられますが、私はこんな私にでもやって欲しいと言う方がおられる限りはずっと現役でいたいと思っております。

先日30周年を記念して業界の方をお招きして粗宴を開催させて頂きました。当日は思いのほか沢山の方にご臨席頂いたこと、そしてスタッフが一丸となってパーティを盛り上げてくれたこと、本当に嬉しかったです。おまけに最後はスタッフに胴上げなどして頂いて感極まりました。私の人生の中で最良の日となりました、皆さん本当に有難うございました!!

オトナチュラル。
それは私らしく生きるように。



InstagramでSARAJU最新情報を届け!

SARAJUが旬のトレンドやスタイルをいち早く発信します!お得な情報も手に入るかも?!

ここからフォローしてください!

スマホ決済サービス

Available on the App Store | ON THE GO! Google Play

PayPay

お財布いらずなキャッシュレスシステム
サラジュでは新しくスマホ決済サービス、PayPayを導入致しております。ご希望の方は今すぐアプリをダウンロード。

PICK UP スタイリスト

是非西宮北口店でお待ちしております!

得意or好きなスタイル
透明感のあるアッシュ系カラー、デザインカラー、コテ巻き

一押しメニュー
ハイライト、ローライトカラー

@reika.tn

髪のお悩み聞かせて下さい!
一緒に綺麗にいきましょう!

得意or好きなスタイル
ショートスタイル、メンズ刈り上げ、デザインカラー、暖色カラー、ゆるふわパーマ

一押しメニュー
インナーカラー、ポイントパーマ

@saraju.miki

是非逆瀬川店でお待ちしております!

得意or好きなスタイル
ワンレンボブ

一押しメニュー
ホリスティック+カット+カラー

@0410ama

SARAJU HAIR SALON

<p>Nigawa TEL. 0798-52-8306</p>	<p>Nishinomiya TEL. 0798-69-0171</p>	<p>Kawanishi TEL. 072-756-7565</p>
<p>Sakasegawa TEL. 0797-77-7447</p>	<p>Sanda TEL. 079-553-2373</p>	<p>Umeda TEL. 06-6372-3866</p>

pita-maha EYELASH&NAIL SALON

<p>Nishinomiya ●Eyelash Salon TEL: 0798-61-6573</p>	<p>●Nail Salon TEL: 0798-61-3907</p>	<p>Umeda ●Nail Salon TEL: 06-6372-3885</p>
---	--	--

今までにない持続力!ヘアエステ『酸熱トリートメント』

ストレス不調 健康と豆知識 腸と自律神経

ドラマティックな赤、メランコリックなピンク&パープル!がトレンド色。

SARAJUブランド『YUSIRASA ~わたしらしく、美しく、心地よく。~』

目元とリップは少しホルダーも含ませてクラシカルな雰囲気。ヘアカラーのブラウンは柔らかな女性らしさを演出してくれます。

この秋、ブラウンが大流行の予感！

Winter 2019
STYLE

2019aw
Fashion
Trends



秋冬はドラマティックな赤がトレンド。

秋冬のトレンドカラーはドラマティックな赤、メランコリックなピンク&パープル！洋服にしる、アクセサリーにしる注目すべきは赤。なかでも鮮血のような赤や、夜の森の赤い実のようなボルドーなどドラマを感じさせるトーンが今季らしい赤と言えます。ミレニアルピンクに、1滴青みを加えたような、メランコリックでロマンティックなピンクやパープルも、さまざまなブランドが提案している。



乾燥しやすい季節はオイルタイプの美容液を下地の前に使おう！

段々寒くなってきて乾燥しやすい季節になってきましたね！皆さん乾燥対策は万全でしょうか？お肌が乾燥してくると、化粧ノリも悪くなってきますし、崩れやすくなってしまいます。化粧水で補えないという方には、オイルタイプの美容液がおススメです！！下地を塗る前にしっかりお肌全体に伸ばすとお肌に艶がでますし、美容液成分がたっぷり入っていますので、夕方までしっかりとらせてくれます！オーガニックの商品などお肌に優しいものが多いので、安心して使えます！崩れにくいベースメイクを作るために是非一度お試しください！



とくに原因が見つからない体調不良。よくある「ストレスのせい」ってどういうこと？

健康と豆知識
～自律神経と腸～

皆様、体の調子が悪くて病院に行ったとき、これといった原因が見つからずに「ストレスのせいですね」と言われたことはありませんか？運動する、趣味をもつ、気分転換を図るなど様々なストレス解消法がありますが、これをすればストレスが消えるといった切り札は今のところ見つかっていません。実は「ストレスのせい」という言葉は言い換えると、「ストレスのせいで自律神経が乱れているのが原因」ということなのです。そして、自律神経に大きな影響を与えているのが腸です。という事で、今回は、自立神経と腸の関係についてお話しします。

自立神経と腸 ～腸と自律神経のバランスがカギ～

腸は自律神経と密接な関係があってお互い影響し合っています。腸内細菌のバランスを整えて腸の働きを良くすると自律神経が整います。また自律神経のバランスが整うと腸の働きも良くなります。そしてもう一つ腸にはほかの臓器にはない特徴があります。腸は脳とも直接つながっていて、体に害のあるものが腸に侵入すると、それが瞬時に脳に伝わり反応します。それが下痢です。また反対に便秘やガスが溜まるなど腸が異常を感じれば、すぐさま脳に届いて胃腸の働きを鈍らせることもあります。腸は自律神経に影響を与えるだけでなく、脳にも影響を与える臓器、「腸は第二の脳」とも言われるほど大切なものなのです。自律神経は交感神経と副交感神経の2つに大別され、この2つがバランスよく働くことで自律神経の調子が保たれるのです。

なので・・・
腸の働きを良くし、
自律神経のバランスを
整える生活を
心がけましょう！

「1日20回のほほえみ」を行う

「笑う門には福来る」という言葉があるように口の両端をキュッと引き上げ、**口角を上げるたびに副交感神経が刺激**されて心に落ち着きに戻ります。

落ち着いてゆっくり話す

意識して**ゆっくり話すようにすると自然に呼吸も深くなり**心が落ち着き副交感神経の働きが高まります。相手に伝えたいことがあるときほどゆっくり話してみてください。

朝日をあびる

朝日を浴びると気持ちいいとか清々しいと感じるのは気分的な問題だけではありません。体の中では「**幸せホルモン**」と呼ばれる**セロトニン**という物質が出て、すっきりと目覚めさせる、やる気を出させる、自律神経のバランスを整えようと働きます。セロトニンは全身にあります。特に腸にたくさんあり、腸のぜんどう運動を活発にします。日ごろから腸を整えていれば「**幸せホルモン**」が出やすくなります。

程よい運動や体操、ウォーキング

朝の光を浴びて自律神経のスイッチを入れ、無理のない自分に合った運動や体操、ウォーキングを取り入れることで自律神経が整います。**体を動かしながら深い呼吸ができる程度のペースで行うことで**、副交感神経の働きを保ちながら、良質な血液が体の末端までしっかりと流れ、酸素や栄養が末端の細胞まで届きます。健康の最大のカギは良質な血液が体の末端までしっかりと流れることです。

免疫力を上げる

「免疫」は私たちの体を細菌やウイルスに感染して起こる病気や体の中にできる異物から守ってくれるシステムのことです。この免疫の正体は血液にある白血球という成分です。この白血球も交感神経と副交感神経が深く関わりながら、自律神経に身を任せてバランスを保ち、免疫力を高めているのです。つまり**自律神経のバランスを整えれば運動して免疫力も上がる**のです。

首を温める

首を温めることは**副交感神経の働きを高めることに直結**します。首には副交感神経と交感神経の要所があり、脳から腸まで届いている大切な神経の通り道とされています。

「4と8の呼吸」をする

自律神経のおかげで無意識に呼吸していますが、物事に集中しているときやストレスがかかっているときなどは、交感神経が優位になり呼吸数が増えて浅くなります。そんな時に**「4と8の呼吸」(ゆっくり4秒かけて息を吸い、8秒かけて息を吐く)を**すると副交感神経を刺激することができます。通常の呼吸より多くの酸素を取り込むことで血管が開いて血流が良くなり、緊張した筋肉がゆるんでリラックスし、気持ちもゆったりと落ち着いてきます。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べてすぐは交感神経の働きが高まり、その後は副交感神経が働いて胃腸を活発に動かして消化吸収を促します。自律神経がこうした動きをすることで、**胃腸の働きが活発化**します。

10分早起きする

これまでより10分早起きをするとう自律神経を整えるため多くのことができます。例えば、簡単な朝食をとる、ゆっくり歯を磨く、ニュースをチェックする、ゆっくり身支度する、持ち物を確認するなどです。**気持ち焦ると自律神経が乱れやすくなり**ます。呼吸が浅くなり交感神経ばかり高くなってしまいます。

毎朝コップ1杯の水を飲む

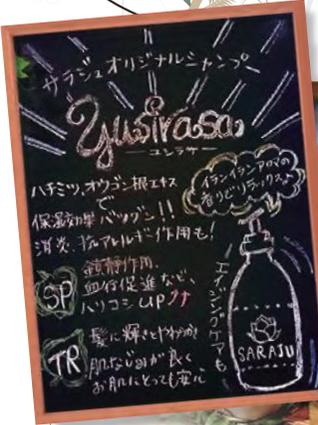
朝に飲む水は睡眠中に失った水分を補うとともに、副交感神経の働きを高め、自律神経のバランスを保つことができます。また**コップ1杯の水を飲むと自然な便秘を促す**ことができます。

ストレスを溜めず食生活を整える

腸の動きとストレスには密接な関係があります。人がストレスを感じると交感神経が優位になります。ところが腸のぜんどう運動を支配しているのは副交感神経ですから**ストレスが溜まると腸の動きが鈍くなり便秘を引き起こ**します。反対に神経性的下痢もストレスにより引き起こされます。**便秘や下痢を解消するにはストレスを溜めない、腸内環境を整える**、食物繊維(野菜、キノコ、海藻等)や発酵食品(納豆、みそ、キムチ、甘酒、ヨーグルト等)をとり入れる食生活を心がけることが大切です。

おかげさまでSARAJUが30周年を迎え、30周年記念パーティを開催させて頂きました！

このような盛大なパーティが開催できましたのも、多くのお客様にお越し頂いているおかげです。記念パーティは、スタッフ作成のムービーが流れる和やかな雰囲気の中、余興や、宴会芸人スタッフによるオーナーの岩崎をいじるようなラップバトルもあり会場も大いに盛り上がり、SARAJUらしいパーティとなりました。皆様に支えられて30年、これからもSARAJUに来てくださるお客様に笑顔になって頂けるよう頑張りますので、これからも何卒SARAJUをよろしくお祈りします！



SARAJUプライベートブランドのシャンプー
YUSIRASA 『YUSIRASA～わたしらしく、美しく、心地よく。～』
既製品にはないもっと良いものを作り、SARAJUに来ていただいているお客様のお悩みを解決できるような、特別なシャンプーを作りたいと思いプライベートブランドを作らせて頂きました。

YUSIRASAのこだわり
お悩み解決として、根元のボリューム、毛先のまとまり、エイジングケアのできるノンシリコンであることを含めて成分を考えました。またシャンプーやトリートメントの粘性や、洗い上がりの質感、泡立ちにもこだわりました。香りはお客様の投票で選ばれた1番良い香りを採用し、シャンプーした後の手触りは何度も微調整を繰り返しました。



髪の毛ヘアエステ『酸熱トリートメント』
トリートメントだけではなく、カットやカラー、パーマと並行しても行えるケアメニューです。

- エイジングケア** エイジングによるうねり、パサつき、広がりが緩和されます。繰り返しお使い頂くことでさらに効果アップ！
- ハイダメージにも対応** プリーチなどのハイダメージなど様々なダメージのお悩みに効果が期待できます。
- 今までにない持続力** トリートメント持続力も今までのケア剤とは比にならないくらいの効果が体験できます！
- 60分の贅沢プラン** トリートメントだけで施術時間60分と贅沢なプラン。どんなダメージヘアもしっかりケアします。

