



LUNA通信



LUNA HEALTH CARE PROJECT

始 動 !

ルナヘルスケアプロジェクトとは・・・

骨盤底リハビリテーション修了後の骨盤底筋強化を含む
全身筋トレプログラムです！

医師や専門の理学療法士・看護師とが協力して、継続的な運動が必要な方に、ご症状に合ったメニューをご提案。専門のトレーナー達と連携して、貴女の健康をサポートさせていただきます。もちろん、ご興味のある方にも参加いただけますので、ご相談下さい。ご予約頂けます。



LUNA・ANNEX3F
で行っています！

例えば、

- ・尿漏れ、頻尿、子宮脱、膣のゆるみなどの女性泌尿器科疾患で骨盤底トレーニングを修了した方・・・
- ・肩こり、ひざ・腰痛、冷え、ほてり等、女性特有の不快症状にお困りの方・・・
- ・駅の階段を登るのがつらい、筋力が低下している、姿勢が悪くなった等、体力の低下を感じている方・・・
- ・とにかく痩せたい！シェイプアップしたい方・・・ etc

<担当トレーナーのご紹介>



峯尾 賢
LUNA Health Studio 専任トレーナー
鍼・灸・マッサージ師/JOPHダイエットアドバイザー
Pilates Lab 認定骨盤底筋フィラティスインストラクター
カルフォルニアメディカルセンター認定スポーツトレーナー



石川 知子
排泄機能指導士
日本体育協会公認
スポーツプログラマー



伊東 眞理子
排泄機能指導士
ペルビックスストレッチ・
マスターインストラクター

詳しくは、中面にて

LUNA Health Care Project で行われているメニューとは…？

—骨盤底筋ケア—

★**骨盤底筋Basicエクササイズ**:ストレッチやリズム体操などを組み合わせ、血流やリンパの流れを整えながら、楽しく体を動かします。体力に自信がなくても大丈夫！

★**骨盤底筋フィラティス&トレーニング**:筋電図で調べることによって開発された骨盤底筋を考慮したフィラティスを用いて骨盤底筋を中心に鍛えます。

—アンチエイジング／生活習慣病予防—

★**ロコモケアエクササイズ**:骨盤底筋だけではなく、全身の筋力トレーニングやストレッチなど、体力に合わせた個別プログラムを提供します。

—ボディメンテナンス—

★**ダイエットエクササイズ**:目標を設定し、オリジナルメニューを作成、理想のカラダづくりをマンツーマンで手伝います！

※メニューがあなたに合っているか分からない方は、医師及び理学療法士・看護師、もしくはトレーナーがお話をお伺いして判断します。各科医師及びスタッフにお気軽にご相談ください。

Vol.3!!

「のりのつまらない話」

～とあるトイレ用発部 川さんのこぼなし～

『貴女のトイレでの拭き方はどっち？』

女性は用を足した後、外陰部に便が付着しないよう、前から後ろに拭く様に、母親が娘に教えると言われていました。女性は大便の中の雑菌が、外陰部を介して体内に入ることを防止するために注意が必要です。

さて股間に挿入する手の所作について、興味を持ったことはありますか？あなたの所作は、みんなと同じでしょうか？そう、トイレットペーパーを持ったその手を、どのようにして股間に入れるかについてです。女性のオシッコの時の拭き方を、とある方法で調べたところ、

86%:座ったまま、両脚太ももの間から手を入れる

11%:便座に片側のお尻を付けながら、反対側を浮かせて横から手を入れる

3%:お尻を浮かせて中腰になって、横から手を入れる

ことが分かりました。ご自分はどのタイプでしょうか？

この調査はオシッコの時の拭き方です。もしかすると大便の時は異なるかもしれないと考えているのですが、大便は1日に1回のためなかなか調査が難しいです。

大便に対する調査は、調査を受ける側のハードルも大変に高く、なかなか調べられません。妻も教えてくれないし、娘たちは絶対に無理。永遠の課題なのかもしれません。

ちなみに大便の時の私の拭き方は、『お尻を浮かせて中腰になって横から手を入れる』タイプです。少数派なのかな？



目次:

LUNA HEALTH CARE PROJECT始動!	1
のりのつまらない話	2
BNLS注射 ~MBC~	3
LUNA Kitchen	4
学会発表 情報	4

BNLS注射

中村仁美先生
が施術します!!



(小顔輪郭)注射導入しました!!

BNLS注射とはBNリポスカルプティングソリューション注射の略です。

脂肪分解作用、肌の引き締め作用、リンパ循環作用などの作用によって、なかなか痩せにくい顔の脂肪を分解させて、溜まっている老廃物とともに毛細血管やリンパ管より身体の外へ排出させることで小顔効果を期待できる注射です。

したがって、**切ったり張ったり縫ったりすることなく小顔を実現することができます。**

BNLS注射は植物より抽出した成分を主成分としているため、身体への負担が少なく、施術後の腫れや熱感などの**ダウンタイムがほとんどありません。施術翌日より出社可能**ですから、だれにも気付かれることなく小顔を実現することができます。効果が実感できるまでの期間も短く、早い方だと施術後3日ほどで効果を実感できます。そのため施術後1週間～10日後には次の施術が可能となり、短い期間で治療を終えることができます。

いくらダイエットを頑張ってもなかなか顔が痩せない、と悩んでいる方が多いのではないのでしょうか。**BNLS注射は顔の大きさが気になる部分にピンポイントに働きかけて、悩みを解決してくれます。**例えば、二重あごや腫れぼったいまぶた、団子っ鼻、頬のたるみ、丸顔などの悩みがある場合、フェイスラインや、あご下、鼻頭、鼻筋、小鼻、頬下、法令線の外側、上まぶた、こめかみ、おでこなどに注射することにより、その部分の脂肪を分解し、スッキリした小顔を実感することができます。**リバウンドの心配がないのも魅力の一つです。**

通常価格 1本1cc 8,000円が

LUNA通信持参の方 3本3cc 15,000円

おすすめ

顎3本、頬たるみに3本ずつ 計9本使用。施術2回 → スタッフが実際体験しました!

「顎下がすっきりしブルドックのようなたるみがなくなりました!」



チキンソテーのクランベリーソース

LUNA
Kitchen

材料 (4人分)

<チキンソテー>

鶏もも肉	2枚
塩こしょう	適量
ガーリックパウダー	適量
オリーブオイル	大1
クランベリードレッシング	大4

<クランベリードレッシング>

オリーブオイル	60cc
すし酢	60cc
しょうゆ	20cc
にんにく	2片
クランベリー	大2
塩こしょう	少々

<チキンソテー>

- ①鶏もも肉は余分な脂身を取り除き半分に分ける
両面に塩こしょう、ガーリックパウダーをまぶす
- ②フライパンにオリーブオイルをしき、強めの中火で鶏もも肉を皮目から入れ、途中返し、両面こんがり焼き色をつける
- ③火を弱火にして中までゆっくり火を通す
- ④火が通ったらクランベリードレッシングをかけ、よく絡める

<クランベリードレッシング>

- ①にんにくはすりおろし、クランベリーは粗みじん切りにする
- ②全ての材料を混ぜ合わせる

LUNA調理師：あぼママ監修



クランベリーって何にいいの？ 関口由紀先生に聞いてみました♪

クランベリーに多く含まれているキナ酸は、肝臓で代謝された後、酸性の馬尿酸という物質に変化し、尿を正常な状態の弱酸性に保ち、菌の増殖を防いだり、結石のできにくい状態にします。さらに、肌の酸化を防ぐポリフェノールも多く含まれているので、肌を明るくするとともに、美肌効果も期待できます。また、沈着したメラニン分解する働きのある、ビタミンCも含まれており、皮膚の新陳代謝の活性化も期待できます。

☆学会発表☆

■日本性機能学会第27回学術総会

8/25(木)~28(日)あべのハルカス

○関口由紀 医師

『膣内における高密度焦点式超音波(HIFU)(ウルトラヴェラ R)治療の有効性評価研究』 一般口演

■第1回 日本がんサポーターケア学会学術集会

9/3(土)~9/4(日)東京慈恵会医科大学

○関口由紀 医師

『フラクショナル炭酸ガスレーザーによる閉経関連性器尿路症候群(Genitourinary Syndrome of Menopause-GSM-)の治療(第2報)』 ポスター発表

○小関淳 医師

『今、注目を集めているパラメディカルタトゥとは』ポスター発表

■第4回 日本乳房オンコプラスチックサージャリー学会総会

10/6(木)~10/7(金)ヒルトン東京ベイ

○小関淳 医師

『当院における乳輪乳頭再建パラメディカルタトゥのフォローアップリペアの実際』ポスター発表

メディア情報はこちら！！

