

## LUNA通信

発行日 2014. 3. 1

## I 「骨盤底トレーニングって、なに～!？」

## 目次：

- 骨盤底トレーニングって、なに～? 1
- アートメイク 2
- 美容豆ちしき 3
- LUNA情報 4

当クリニックの名称にもついている「骨盤底」、何のことでしょう？あまり聞き慣れないかもしれませんが、すべての女性にとっても～っても大事な部分なんですよ～！骨盤の底。それが骨盤底。これがないと、バケツの底がないのと同じで人間の臓器が抜け落ちてしまいますね。バケツの底と違うのは、女性の骨盤底には尿道、膣、肛門が貫いているところです。人間の排出物(尿、おりもの、大便)の通り道ですね。膣からは赤ちゃんも出てきます。でも、普段はこの通り道をふさいでおく必要がありますよね。その役目をするのが骨盤底についている筋肉「骨盤底筋」です。そして、この骨盤底筋をきたえる運動が「骨盤底トレーニング」なのです！

骨盤底の機能(はたらき)が悪くなると、尿もれ、過活動膀胱(尿意切迫感)、頻尿、膀胱や子宮が膣から落ちてくる骨盤臓器脱、骨盤周辺の痛み、性交痛などが現れます。これを改善するためには骨盤底トレーニングが必要不可欠です。

しかし、このトレーニングには難点があります。手や足の筋肉と違って、“目に見えない部分についている”ということなんです。人のマネをして覚えることができないし、手足の様にきちんと動いているかどうか目で確認することもできません。とくに骨盤底の機能が低下している人はどこをどうやって動かせばよいのか全く感覚がつかめないのです。

そこで、当クリニックの「骨盤底トレーニング部門」の登場です☆ 当クリニックでは、リハビリテーションの専門家である理学療法士または排尿問題に精通した看護師がマンツーマンで指導を行っています。30分5,000円の自費部門ですが、お一人お一人のお話を丁寧にお聞きし、その方に合わせた指導を差し上げています。平均すると3～4回で卒業しますが、中にはご本人の希望で20回、30回と通ってみえる方もいます。それだけみなさん必要性を感じてくださっているということですね。

今は症状や問題がなくても予防的観点からすべての女性にぜひおススメしたいトレーニングです。ご希望の方はお気軽にご予約ください！

理学療法士 重田美和

## マーケティング部より

今号より、美容豆知識が  
はじまりました。

LUNAには、さまざまなプロ  
フェッショナルスタッフが  
おります。今後も沢山のス  
タッフが情報を発信してい  
きます。





### ーアートメイクー

アートメイクとは通称“落ちないメイク”といわれています。皮膚の浅いところに専用の電動マシンで微細な穴を開け、同時に専用のピグメント(色素)を入れる医療美容技術です。(ご希望により手彫りも可能です。)以前は、誰でも少し勉強すれば施術ができましたが、現在では法整備され、医師もしくは、看護師しかできない技術となり、精度も安心度もグッとアップしました。

“眉のデザインが決まらずお化粧に時間がかかる。スポーツをする方でお化粧がとれてしまう。スッピンになりたくない。温泉・お風呂好きな方。”そんなお悩みをお持ちの方に最適です。

- ★眉：初回2回コース 63,000円
- ★アイライン：上下別 36,750円 / 上下同時 63,000円
- ★他店カラー修正： 31,500円

今回LUNA通信最後のページにあります割引券を持参の方は**10%OFF**になります。  
この機会に、是非お試しください。



カウンセリング  
(無料)をいつでも  
受付しております。

ご希望の方は、  
LUNAメディカル  
ビューティーセン  
ターへご相談下さ  
い

TEL: 045-

633-6550

### LUNAならではの技術力 ーパラメディカルタトゥー

パラメディカルタトゥーとは、原理はアートメイクと同様の技術ですが、医療補助目的として導入された技術です。世界的には重要な補完医療として発展していますが、日本ではまだまだ認知されていない技術を、LUNAでは積極的に取り入れ、コンプレックスからの解放を応援しています。

#### <パラメディカルタトゥーの適応>

- ★乳房・乳頭再建後／乳頭を再建している場合は手術をしていない健側にあわせてデザインし専用の色素を入れていきます。乳頭を再建していない場合、乳頭があるよう3Dで仕上げます。

初回：42,000円

- ★乳輪術後／乳頭縮小や陥没乳頭の術後、乳輪の輪郭を修正します。

初回：31,500円

- ★外傷・手術による傷跡、白斑／他の皮膚と同じような色にカモフラージュします。

初回：21,000円

- ★頭髪の部分的脱落部／毛根・毛髪があるようカモフラージュします。

初回：21,000円

- ★無毛症の眉／毛の流れを再現します。

3回コース：84,000円

- ★口唇・口蓋裂の術後／唇の形を整え、血色のいい唇にします。

2回コース：73,500円



**第一印象を決める時間は?? 出会って最初の6秒  
次の会話の6分でほぼ決まると言われています**

とても怖いことに思われますが、好印象を得ることは簡単なことでもあります。相手に自分の顔を見せて笑顔で挨拶、笑顔で雑談すれば良いのです。意外と見落としがちなのコミュニケーションテクニックです。

では笑顔を作るには一体どうすれば良いのでしょうか？

顔の表情を作っているのは、皮膚の下にある表情筋という筋肉で全部で44種類で成っています。まぶたを閉じる、口を開くという単純な動きから、様々な微妙な表情まで、それぞれの表情筋が複雑に連動して表情は作られています。笑顔を作るだけでも7つの表情筋が使われたりもします。

表情筋は、はるか昔アリストテレスのころから研究されていましたが、18世紀後半になって、感情を表現する表情筋の役割が注目されるようになりました。進化論のダーウィンや解剖学者のチャールズ・ベルらの研究の結果、わかったことは、笑顔を作っているのは、目の周りをぐるりと取り囲む眼輪筋と、唇と眼輪筋をつなぐ大頬骨筋というふたつの表情筋が重要な役割をしているということでした。

つまり、笑顔は、この重要な2つの筋肉の相互作用であり、この2つの筋肉が収縮することで、眉毛や上下のまぶたが下の方へと引き下がって、少しタレ目ぎみになり、目尻に優しいしわ「カラスの足跡」が刻まれます。そして同時に口角が目尻に向かって引き上げられにっこりという笑顔の表情ができるのです。おもしろいですよね。

ところが、この眼輪筋は「楽しい、嬉しい」というポジティブな感情がないと動かないのです。笑顔を作るために頑張って表情を作ろうと口角を引き上げてみても、目元の筋肉は動かず「目が笑っていない」と作り笑いがバシてしまいます。それどころか、下まぶたの筋肉が緊張して引き上げられたり、眉やおでこの筋肉が硬直したりすることさえあります。無理に笑っている口元を作ろうとすると、大頬骨筋が動かず、目尻に向かって動くはずの口角が耳の後ろに引っ張られる形になり、いかにも作り笑いらしく、こわばってしまうこともあります。

喜びや楽しさなどポジティブな感情が生まれて脳に作用すると、顔面神経から表情筋につながって「笑顔」という表情が生まれます。これに対して作り笑いは脳が表情筋に「笑顔を作りなさい」という命令を下します。ところが命令されたところで感情がないと動くことはできないのです。

つまり  
ネガティブな感情はネガティブな表情しか生みださなく  
ポジティブな表情はポジティブな感情が無ければ生まれないのです。

出会って、最初の6秒の笑顔、その後の会話6分の間に笑顔で雑談って、本当に楽しくないと無理って事?!と、ちょっと心配になってしまいますよね。

でも、ちょっと待って、普段から、表情豊かな人と表情の変化が少ない人では、おのずと、作り出せる表情も違ってきます。ポジティブシンキングでHAPPY笑顔の日々を送れるように、表情も豊かになりたいものですね。

Mago



**※次号では、  
自宅でできる表情  
筋トレーニング  
顔筋トレをお伝え  
します。**

**第一印象を決める時間は?? 出会って最初の6秒  
次の会話の6分でほぼ決まると言われています**

とても怖いことに思われますが、好印象を得ることは簡単なことでもあります。相手に自分の顔を見せて笑顔で挨拶、笑顔で雑談すれば良いのです。意外と見落としがちなコミュニケーションテクニックです。

では笑顔を作るには一体どうすれば良いのでしょうか?

顔の表情を作っているのは、皮膚の下にある表情筋という筋肉で全部で44種類で成っています。まぶたを閉じる、口を開くという単純な動きから、様々な微妙な表情まで、それぞれの表情筋が複雑に連動して表情は作られています。笑顔を作るだけでも7つの表情筋が使われたりもします。

表情筋は、はるか昔アリストテレスのころから研究されていましたが、18世紀後半になって、感情を表現する表情筋の役割が注目されるようになりました。進化論のダーウィンや解剖学者のチャールズ・ベルらの研究の結果、わかったことは、笑顔を作っているのは、目の周りをぐるりと取り囲む眼輪筋と、唇と眼輪筋をつなぐ大頬骨筋というふたつの表情筋が重要な役割をしているということでした。

つまり、笑顔は、この重要な2つの筋肉の相互作用であり、この2つの筋肉が収縮することで、眉毛や上下のまぶたが下の方へと引き下がって、少しタレ目ぎみになり、目尻に優しいしわ「カラスの足跡」が刻まれます。そして同時に口角が目尻に向かって引き上げられにっこりという笑顔の表情ができるのです。おもしろいですよね。

ところが、この眼輪筋は「楽しい、嬉しい」というポジティブな感情がないと動かないのです。笑顔を作るために頑張って表情を作ろうと口角を引き上げてみても、目元の筋肉は動かず「目が笑っていない」と作り笑いがバテてしまいます。それどころか、下まぶたの筋肉が緊張して引き上げられたり、眉やおでこの筋肉が硬直したりすることさえあります。無理に笑っている口元を作ろうとすると、大頬骨筋が動かず、目尻に向かって動くはずの口角が耳の後ろに引っ張られる形になり、いかにも作り笑いらしく、こわばってしまうこともあります。

喜びや楽しさなどポジティブな感情が生まれて脳に作用すると、顔面神経から表情筋につながって「笑顔」という表情が生まれます。これに対して作り笑いは脳が表情筋に「笑顔を作りなさい」という命令を下します。ところが命令されたところで感情がないと動くことはできないのです。

つまり  
ネガティブな感情はネガティブな表情しか生みださなく  
ポジティブな感情はポジティブな感情が無ければ生まれないのです。

出会って、最初の6秒の笑顔、その後の会話6分の間に笑顔で雑談って、本当に楽しくないと無理って事?!と、ちょっと心配になってしまいますよね。

でも、ちょっと待って、普段から、表情豊かな人と表情の変化が少ない人では、おのずと、作り出せる表情も違ってきます。ポジティブシンキングでHAPPY笑顔の日々を送れるように、表情も豊かになりたいものですね。



**※次号では、  
自宅でできる表情筋トレーニング  
顔筋トシをお伝えします。**



## リンク集

- ★☆☆☆☆
- ★女性医療クリニックLUNAグループホームページ  
<http://www.luna-clinic.jp/>
- ★LUNAメディカルビューティセンターホームページ  
<http://luna.medibeauty.net>
- ★アートメイクLUNA Facebook  
<https://www.facebook.com/pages/%E3%82%A2%E3%83%BC%E3%83%88%E3%83%A1%E3%82%A4%E3%82%AFluna/1460311680854621?ref=ts>
- ★LUNAグループのBlog  
<http://ameblo.jp/luna0456620618/>
- ★Facebook  
[https://m.facebook.com/pages/女性医療クリニックLUNAグループ/296035350411978?id=296035350411978&\\_rdr](https://m.facebook.com/pages/女性医療クリニックLUNAグループ/296035350411978?id=296035350411978&_rdr)
- ★Twitter  
[https://twitter.com/Luna\\_Clinic](https://twitter.com/Luna_Clinic)  
フォロー & いいね & リツイート大歓迎！！
- ★アートメイク・パラメディカル外ウ  
<http://youtu.be/443du5dQ1IU>
- ★Bio-Touch Japan  
<http://biotouchjapan.com>
- ★LALadiesストリートメント  
<http://ladies-treatment.jp>
- ★ビビーブ協会  
<http://www.viveve.info/association/>
- ★婦人科形成NAVI  
<http://joseiki-nayami.jp/>
- ★女性の尿漏れ・尿失禁改善法・「薬に頼ることなく、自分で出来る排尿トラブル総合プログラム」  
<http://www.hin-nyou.com/>
- ★膣ケア.com  
<http://www.titsu-care.com/>
- ★ボトックスVISTA  
[www.botoxvista.jp/cons\\_sp/](http://www.botoxvista.jp/cons_sp/)
- ★LUNAグループの関口由紀理事長が、「Doctor's File」に掲載されています  
<http://doctorsfile.jp/h/36599/df/1/>
- ★MedicalS+i LUNA医療スタッフのコラムです  
<http://www.medicals-i.com>
- ☆☆☆☆☆

関口理事長をはじめ、LUNAスタッフで監修した本が宝島社より発売されました！！  
骨盤底サポートクリニックでも近日販売予定！！



## 今後の掲載情報

- 2016. 3 週間朝日別冊「本格漢方2014」
- 2016. 3 anan
- 2016. 3or4 Webサイト 美レンジャー

他



切り取ってご予約のうえ、ご持参下さい

