

SEASONAL LETTER 2018 in Summer

実施期間：2018年6月1日(金)～8月31日(金)

Carju
Rajah

ESTHÉTIQUE SALON

日本が育んだ「四季の知恵」で、美しく健康な日々を「美の二十四節気」

夏至

[げし]

二十四節気における「夏至」は、6月21日～7月6日頃。

1年を通して最も日が長く、夜が短い時期。気温が上がり、日に日に暑さも増して、だるさや食欲不振など、夏バテの症状を起こしやすくなります。冷房による身体の冷えにも注意が必要です。

冷え症対策には、適度な運動で汗をかき、体内の“気”を発散させることが効果的。

夏は活動に携わる“気”(陽気)が、一番強くなる季節です。

“気”を発散させないと、体内に熱がこもり体調不良の原因にも…。

適度な運動を心掛けて、夏バテ&冷え症を予防しましょう。

季節の処方

血行促進のツボを刺激して、 冷え症&むくみを改善!

カージュラジャ ティアド ザ・キャピトルホテル東急店 店長 町田 幸恵

冷え症やむくみ改善に効果的なのが、足裏にある「湧泉(ゆうせん)」のツボ。「湧泉」は、全身の血行を整えてくれるので、全身の疲れ、脚の疲れ、冷えやのぼせなどに効果があります。「湧泉」を押す際は、ツボに左右の親指を重ねてあて、残りの指を足の甲にそえて、足先の方に押し出すように、

グッと押し込みます。3秒間隔で、押したり、緩めたりを繰り返し行います。ゴルフボールに足をのせて、「湧泉」のツボを刺激するように、コロコロ転がすのもオススメです。「湧泉」だけでなく、土踏まずや、指のつけ根まで転がしても気持ち良いので、ぜひ試してみてください。



2018年二十四節気(6月~7月)

芒種	夏至	小暑
6月6日~6月20日	6月21日~7月6日	7月7日~7月22日

~おすすめトリートメント~

[アジアンブリス] [楊貴妃整肌] [リフレクソロジー]



あつかぜいたる

しょうしょ
【小暑】

温風至

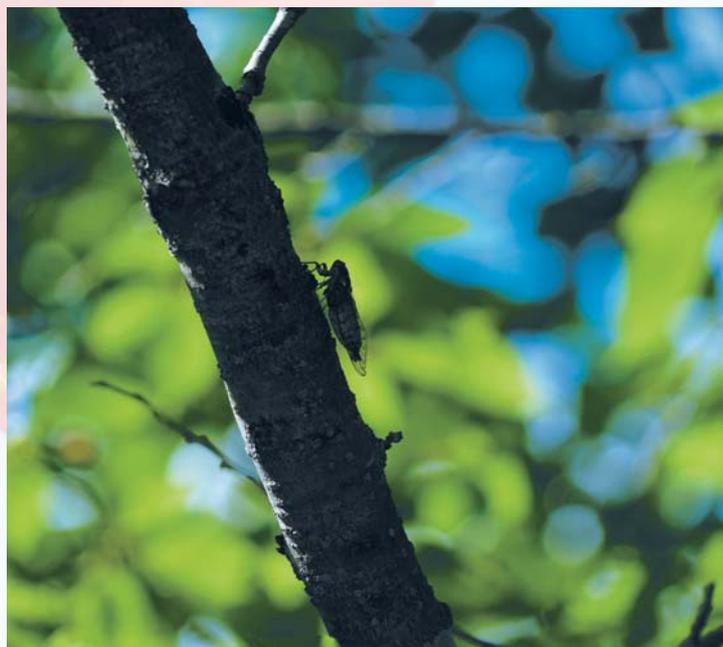
小暑とは、梅雨が明けて本格的に暑くなる、7月上旬から中旬過ぎにかけてのこと。この頃から立秋になるまでが、暑中見舞いの時期です。その初候が、「温風至(あつかぜいたる)」。熱をおびた夏の風が吹きだす、7月上旬頃を示します。夏に盛んになる「陽気」の影響で、身体は活動的になりますが、体内に溜まった「陽気」を上手に発散させないと、エネルギーバランスが崩れて、体調不良の原因に。また、冷房の効きすぎる室内で長時間過ごし、冷たい食事や飲み物を摂りすぎると、血行が悪くなり、身体が冷えやすくなります。夏バテや冷え予防のためには、適度な運動で「陽気」を発散させることが肝心。運動と併せて、血流や気の流れを整えるスイナマッサージを行えば、さらに効果的です。全身の巡りを高めて、夏本番を迎えましょう。

2018年二十四節気(7月~8月)

大暑	立秋	処暑
7月23日~8月6日	8月7日~8月22日	8月23日~9月7日

~おすすめトリートメント~

[スイナマッサージ ボディシェイプ] [エポカルホワイトニング] [タラソパック / スウェダナ]



ひぐらしなく

りっしゅう
【立秋】

寒蝉鳴

立秋とは、まだまだ暑い盛りですが、秋の気配を少しずつ感じる8月上旬から中旬過ぎにかけて。これまで外向きに動いていた体内の気の流れが、内向きに変化し始める時期です。その次候が、「寒蝉鳴(ひぐらしなく)」。過ぎ行く夏を惜しむかのように、ひぐらしの鳴く声が響く、8月中旬頃のこと。この季節の肌は、紫外線ダメージや発汗による水分蒸発により、とても乾燥しやすい状態。さらに、冷たい食事や飲み物、冷房などの影響で血流が悪くなり、シミやくすみが起きやすくなります。そんな疲れた夏の肌をリセットさせるのにおすすめなのが、温かいハーブボールを使ったマッサージと保湿を伴った美白ケアの「エポカルホワイトニング」。秋の肌バテを予防するためにも、美白と血流を良くするお手入れのWケアで、乾燥&シミ&くすみを改善させましょう。

夏のスペシャルトリートメント

温活トリートメント&スカルプケアで、 心と身体に癒しを…。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がはじまります。高温多湿の日本の夏は「湿邪」と「暑邪」に注意が必要です。湿邪は、「脾」と関わりが深い胃や小腸の機能を低下させ、体内に余分な水分や老廃物をためこみ、倦怠感や疲労感の原因となります。暑邪は、発汗過多による血の不足や血流の悪化を招き、肌の乾燥や心身のバランスを崩す原因となります。

Body



身体の巡りを高める 夏の温活トリートメント

余分な水分、脂肪、老廃物の排泄を促す特別なミネラルジェルを浸透させ、RFとマッサージで、腹部を深部まで温めて内臓の働きを高め代謝をアップさせます。
全身を流すトリートメントと合すると、さらにデトックス効果が高まるので、引締まったボディラインへ導きます。

「RFオプションケア」

15分 5,000円(税抜) / 30分 9,000円(税抜)

Head



夏のダメージから、頭皮と髪を守り 育みながら心身を癒すスカルプケア

頭は体内の陽気が集まる場所とされ、暑邪などの影響を受けると血流悪化を招き、頭皮や髪のダメージにつながります。
また夏の厳しい紫外線はダイレクトに頭皮を傷つけてしまいます。
頭皮を活性するマッサージで血行を促し、コリを和らげ、ハリ、コシのある艶やかな髪を育み、心身ともにリフレッシュしましょう。

「バイタルスカルプ」

15分 5,000円(税抜)

Home Care



ふんわりふっくら 「今までにないハリ」を実感。

分子の異なる3タイプのヒアルロン酸配合。
「潤い」で肌深層を充たし、
肌表面を整える新感覚セラム。

マリア ギャラン プロリフト 3D セラム 249
30ml 10,000円(税抜)



セルライト、むくみ… ボディの悩みをデトックス。

セルライトの分解をサポートして、老廃物の排泄効果を促進。
同時に血行を促進して、スリミング効果をキープ。
心地よいジェルの冷感で、すっきりとひきしめます。
*肩こりにもおすすめです。

マリア ギャラン ボディジェル 430
200ml 7,800円(税抜)

美都 便り

東京・仙台・京都・大阪・神戸、古くから人々に愛され続けてきた

“美しの都”に「カージュラジャ エステティックサロン」はあります。

サロンにお越しいただくお客様に、是非、ご堪能いただきたい美都の四季。

春夏秋冬のオススメスポットを、各サロンの店長がご紹介させていただきます。

vol. 2

夏

S U M M E R

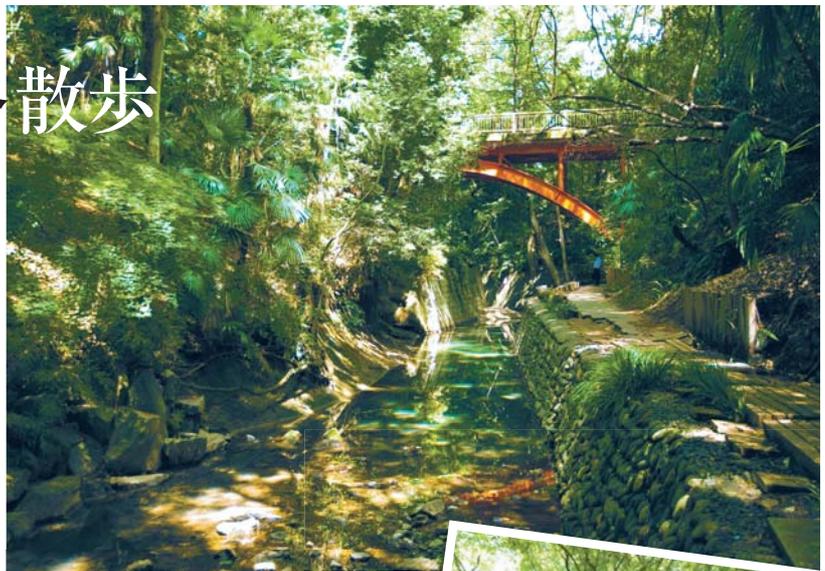


■案内人
カージュラジャ
エステティックサロン
二子玉川店
店長 橋爪 典子

二子玉川は、都市と自然が調和する魅力あふれる街です。そんな二子玉川から2駅ほど電車に乗ると、東京23区唯一の渓谷、「等々力渓谷」があります。東京都の名勝にも指定されているオススメスポットです。今の季節は、涼しく爽やかな風が吹き、日差しを遮る木々に囲まれた川沿いの散歩道を歩いていると、都会の暑さを忘れてしまうほどです。

涼を求めて渓谷散歩 自然に囲まれた 都会のオアシス

東急大井町線の等々力駅から歩いて約5分の場所に、東京23区唯一の渓谷、「等々力渓谷」の入口があります。豊かな自然に囲まれた渓谷とその周辺では、2月～3月にかけては梅、4月には桜、5月になると新緑の葉が茂り、秋には鮮やかな紅葉と、四季折々の表情を楽しむことができます。等々力渓谷内には、かつて近隣に広大なゴルフ場があったことに名前が由来する「ゴルフ橋」や、「日本庭園・書院」、「不動の滝」、古墳時代末期から奈良時代にかけて構築された「横穴古墳」や「等々力不動尊」、「武蔵野れき層」などの地層といった自然以外の見所もたくさんあります。二子玉川でショッピングや食事を楽しめるついでに、涼を求めて気軽に立ち寄れることができる都会のオアシスです。



上:ゴルフ橋
中:日本庭園・書院
下:カージュラジャ エステティックサロン
二子玉川店