

足場のすすめ 

NPO内閣府認定エコサロン
深川市西町アートヘア「ムーン」 三浦 留美

時間は約20分、冷えている人は1時間でも暖まった感はないかもしれません！1日何度やっても構いません！内臓や背中、肩が熱く感じられるまでが目安です。初回で20分間で熱くなった方はムーンでは0人です  

42度程度に設定で入ってもらいますが、熱いほうが気持ちいいのであれば44度でもよいそうです。

無理のない範囲で非毒をうながしていただいています。

- ☆全身の血行を促す。
- ☆自律神経を安定。
- ☆体の芯からリラックス。
- ☆体内の不純物を排出。

- ☆胃腸の不調改善
- ☆肩こりと疲労による倦怠感
- ☆不眠
- ☆静脈瘤

体温が36.5度以下になっている時は、免疫力が落ち酸素が体内で有効利用されにくいといわれています。

ドイツでは、水や湯の身体に与える作用をハイドロセラピーとして利用しています。関節炎の痛みを緩和し血液循環を促す水療法。日本でも皆が習慣として利用しています。温泉、海水浴、滝に打たれリセット！

バランスを昔から取っていたんですね。物理療法の中の水治療法の1つ足湯は、特定の湯所へ行かずにご家庭でできる健康法です。騙されたとおもって1ヵ月やってみてください。1ヵ月後は悩みが消滅している  かも～本当です！


 頭頂へ栄養を送り込む 

NPO内閣府認定エコサロン
深川市西町アートヘア「ムーン」 三浦 留美

肩甲骨のコリをほぐすヘッドスパ！

目や首周り頭部のコリもすべてつながっています。

ショルダー周辺の緊張を緩めると頭頂への血流を促し結果、髪も若返ります。

東京銀座ではエグゼクティブコースなヘッドスパが大人気だそうです。

頭皮ケアは、自分では取れない汚れを取り血行促進、潤いを与え健康にします。頭皮と顔は、1枚の皮で出来ていて、頭皮がたるむと皮が下がり顔の皮もたるんでいきます。

ヘッドスパで頭皮をキュッと引き締めると顔もリフトアップします。

エグゼクティブなコースは、足湯・首・背中・ふくらはぎまでの施術で体全体の不調も改善していきます。

リラクゼーション

癒される空間でゆったりと施術を味わうと心からリラックスできます。日常の疲れもフツと軽くなり前向きな気持ちになります！

オーガニックな素材を使用することで、さらに刺激なく自然回帰します☆

カット・パーマ・カラーのメニュー以外にショートメニューのある美容室が増えています！

今ヘッドスパは、頭のケアだけではなく全身、体内の活性も促す内容に進化中です。

お水を使って血流の確認、体験をしていただけます。

一瞬のまばたき 

NPO内閣府認定エコサロン
深川市西町アートヘア「ムーン」 三浦 留美

最近とても悲しいお別れがありました。

小学生のお子様がいらっしゃる方でしたから、さぞ悩まれ思いを沢山置いて亡くなられたのではと思うと、とても心苦しいのです。

どんな風に亡くなるのか・いくつで亡くなるのか・病気なのか・事故なのか・誰も人の、自分の寿命はわかりません。今日会ったから次回も会えるとは当たり前ではないんだなあ・と、ましてその人の存在がポッと消えたら会う約束は未来をお話する事も、願っても不可能になってしまう。そこから先の記憶の中にはもう居ない！

私事です、一日が一年が本当に早くて、会ってご飯でも食べよう！と話していても無計画で居ると、あつと

いう間に一年！短い夏を楽しむぞ～であつという間に秋！何事もなく過ぎていくから問題はないのだけれど突然の別れがあると、今思った事・やりたい事は即、事を起こそう、そう思うのです！いつやるの？今でしょう！流行りましたネ！

100歳の方のアンケートで、人生後悔した事は？で、思いだけで終わらず、何でもやってあげれば良かったという意見が断トツらしいです。人生の先輩達が言うんだつたら心して実行しようと思います。若い頃は失敗を恐れ変えられないですが、宇宙時間の中で人間の命は「一瞬の瞬き」にも満たないくらいらしいですよ。なら、楽しい事・わくわくする事を最優先で突っ走ろうと思うこの頃です！

アートヘアムーン 、まもなく新たなスタートをいたします。木陰のような心地よい空間を意識いたしました。

