

有効期限 2020/5/31

ヘアメニュー  
喫楽特別価格  
ご利用券

※一部初来店のみ ※喫楽(さくら)を見た  
たご子約が、スムーズ ※予約優先  
※コピー可 ※他券・他サービス併用不可

BREK 大垣店  
☎0584-71-6097

有効期限 2020/5/31

【初来店の方限定】  
①各アクアスパコース  
掲載特別価格  
②その他 30%OFF

※コピー可 ※1組全員使用可  
※他券併用不可

Pierrot-Link (ピエロリンク)  
☎0584-73-7832

大垣市 本今

BREK 大垣店

ヘア ヘッドスパ 着付け ネイル

プチプラ×高見え!褒められスタイルへ  
最強コスパで実現する、再現性と持続力を重視したデザインカットで朝のスタイリング楽々! 何度でもお得に通えるメニュー有☆

3月のおすすめ

- カット+カラー 7,000円→ **3,900円\*** ※全体+500円
- カット+縮毛矯正orデジタルパーマ 10,000円→ **7,500円\***
- カット+カラー+パーマ 11,000円→ **7,800円\*** ※全染め+700円 ※全パーマ+1,000円 カラーは白髪染めでもOK!

再現性◎のデザインカット!  
セットメニューは全てSB込!

- カット+ヘッドスパ+ナノスチーム (初来店限定)(平日限定)..... **2,750円\***
- カット(B込、S+500円) ※土日祝+200円 **2,000円\***
- カット+パーマ ※全体+1,000円..... **5,000円\*** ※全て税抜

☎0584-71-6097 喫楽限定 予約優先  
大垣市本今3-113-1 ナイト営業 ネイル  
安田ビル1F  
9:00~21:00(日曜~木曜)  
9:00~23:00(金曜、土曜)  
無休  
13

大垣市 万石

ナチュラル&レトロな寛ぎサロン  
HAIR space Pierrot-Link

ヘア ヘッドスパ 着付け

少人数制プライベートサロン♡  
美容を通じてお客様を癒し笑顔に♡年齢や髪質に合わせたスタイル提案や、至福の「バリ式アロマクリームスパ」に高リビ!

アロマスパ

- シンプルコース (20分)頭皮ケア+エイジングケア 3,300円→ **2,300円\***
- オリジナルコース (30分)上記+肩 3,850円→ **2,600円\***
- プレミアムコース (40分)上記+肩 トリートメント効果も! 4,400円→ **3,000円\***

※初来店 ※SB込 アロマと本格技術で極上級のひと時を。

芯から美しく☆髪ダメージをケア&保湿するアクアコース

- カット+アクアカラーorアクアパーマ+モイスト トリートメント(SB込) [S]11,550円→ **8,000円\*** ※初来店限定
- [M]12,650円→ **8,800円\***
- [L]13,750円→ **9,600円\***

☎0584-73-7832 カード 予約OK  
大垣市万石3-18-8 喫楽限定 指名OK  
9:00~19:00  
毎週月曜、第1・3・5月曜、火曜  
有  
ピエロリンク @pierrot\_link  
ピエロリンク ブログ

ogaki sakura net® May 2020  
Beauty Salon

ヘアサロン

掲載店舗様の営業日・営業時間等は状況により変更になる場合があります。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

Sakura × Instagram  
本誌掲載情報とその場で使える sakura×Instagramクーポンをゲット!  
ぎゅぎゅ喫楽公式アカウント sakura\_beauty\_collection

sakura world.net  
http://sakura-world.net  
Web版 喫楽NET®  
サクラワールド[モバイル]

喫楽NET LINE公式アカウント  
友だち限定 喫楽サプライズクーポン 無料配信中!  
LINE公式アカウント

フォローしてね!  
Instagram アプリ内上部 [Q]検索 右横の [Q]マークをタップして 読み込んでね

スクラワールド  
スマホでもPCでも 喫楽クーポン!

ID: @sakanet  
LINEの「友だち追加」から「ID検索」または「QRコード」で登録してね!

来店されるお客様へ

広い空間で最大お二人様までの  
施術とさせて頂いております。  
三密防止 マスク 消毒 換気の徹底をし  
最少人数で施術にて対応させて頂きます。

DeaR

手軽にケア♡傷んだ髪に素早くアプローチ!  
◆カット+クイックトリートメント 5,800円→ **4,640円** (税抜)

Instagram映えする垢抜けカラー/  
透明感・透け感が叫ぶ魅力的カラー♡ (乾燥髪にも♡)

◆カット+カラーorパーマ +天使【電子】のトリートメント (SB込) 13,100円→ **10,480円** (税抜)

クセ・うねりをしっかり伸ばす!  
自然質感のうっとりするような美髪へ  
◆カット+縮毛矯正+天使【電子】のトリートメント (SB込) 17,000円→ **13,600円** (税抜)

hair addiction  
IDeaR  
アイディーアール  
0584-47-8847

住/大垣市友江2-9-1 P/有り  
営/9:00~19:00、最終受付  
休/月曜、第1・3火曜

◆通常メニュー 4,300円以上ご利用で **20%OFF**

ホームケア用 天使のトリートメント♡

Hair Menu

初来店限定 喫楽特別価格

- ◆カット 5,500円→ **3,500円**
- ◆カット+クイックスパ 7,100円→ **4,400円** シャンプーで落ちない汚れを落とします!
- ◆カット+イルミナカラー 13,200円→ **8,800円**
- ◆カット+縮毛矯正+トリートメント 24,400円→ **18,000円**

◆親子ペアカット 9,900円→ **8,800円**

◆リラックスコース(男女OK) カット+個室でトリートメントスパ(40分) 10,450円→ **9,000円**

◆カット+縮毛+トリートメント付 25,300円→ **19,800円**

◆子供カットのみ(18歳以下) **2,500円**

お子様(18歳以下)でヘアでご来店して頂けると...

頭皮 スッキリスパ(40分) 3,500円 (SB込)

◆当店の新型コロナウイルス感染症予防対策

- ・スタッフ一同「マスク着用」「検温」「うがい・手洗い」の徹底
- ・定期的な換気、余裕を持った感覚の確保
- ・店内(セット面・美容・ドアップなど)の消毒また、以下のお客様のご来店・施術はお断りさせて頂く場合がございます。
- ・体温が37.5度以上、体調が優れない方
- ・直前二週間以内に渡航歴がある方
- ・同居されて見える方に発熱等がある場合

新型ウイルス感染症の県内の感染状況につき営業時間を予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。

Arvo include 4 ARIGATO

カード支払いOK ご予約優先 PayPay ☎0584-93-3103  
大垣市熊野町5-156 営業時間/平日 9:30~18:00 土日祝 9:00~19:00 休/毎週月曜、第1・3日曜

有効期限 2020/5/31

【初来店の方】  
①喫楽限定  
キャンペーン  
ご利用券

※予約時「喫楽」を見たとお伝えください  
※コピー可 ※1組全員使用可  
※①②、他券併用不可

IDeaR  
☎0584-47-8847

広々とした駐車場を完備!

有効期限 2020/5/31

【初来店の方】  
②通常メニュー  
4,300円(税抜)以上で  
20%OFF!

※予約時「喫楽」を見たとお伝えください  
※コピー可 ※1組全員使用可  
※①②、他券併用不可

IDeaR  
☎0584-47-8847

有効期限: 2020/5/30

ヘアメニュー【初来店・再来店】  
喫楽特別価格ご利用券

Arvo (アルボ) ☎0584-93-3103

スタイリッシュな建物が目印!

平和堂ノースウエスト店を北西へ車で3分

プレシジョン Precisions

# ALLメニュー 1,000円引き

\*コピー可 \*1組全員使用可 \*他券併用不可

FOREST

☎0584-89-8180



ogaki city sakura 20.05

オナー・スタイリスト 森 献之

お父さん、彼氏、お子様を「カッコよく」しませんか?

消毒・換気など  
コロナ対策万全で営業中!!

大阪・神戸で10年修業し、理・美容の両資格を持つスタイリストが手掛ける癒しサロン。ファミリー、カップルで気軽に通えるサロンを目指します。

ヘッドスパ  
お顔そりで  
スッキリ!

癒しのヘッドスパコース  
オリジナルカット+シェーブ+エステ+パックコース  
+ヘッドスパトリートメント (税込)  
8,000円〜 **※お客様特別価格 5,500円**

コロナウイルスに対する配慮  
・スタッフはマスクを着用して対応致します。  
・店舗入り口に消毒液を設置しております。  
・店内の消毒・掃除を徹底しております。  
・定期的な換気を行います。  
・加湿器を設置しております。etc

2ヶ月使える! 咲楽(さくら)クーポン特典

その他メニュー-ALL 1,000円OFF

- ◆オリジナルカット+シェーブ+エステ+パックコース(子ども・学生料金有) **5,500円** (税込)
- ◆カットシェーブ+エステ+パック+ポイントストリート **8,000円** (税込)
- ◆オリジナルカット+カラー+シェーブ+エステ+パックコース **8,000円** (税込)
- ◆オリジナルカット+パーマ+シェーブ+エステ+パックコース **8,500円** (税込)

女性の方  
エステシェーブ **4,000円** (税込)  
ブライダルシェーブ **5,500円** (税込)  
エステ&ブライダルシェーブは女性担当。半個室有。その他メニュー有りです。  
※価格はすべて税込です

お子様のカット中に  
顔そりでもいかが? **保育士 常駐**

理美容の国家資格をもちコンテスト優勝の実績あり!

HAIR SPACE FOREST フォレスト tel.0584-89-8180

営業時間: 9:00~19:30 (日曜は~18:00まで)  
大垣市栄捨町3-15 P/有り  
休: 毎週月曜日・第一火曜日  
(第一火曜日が祭日の場合は、翌週の第二火曜日)

予約 優先制

webクーポン

## LIVIDEより地域の皆様へ 大垣市咲楽休載のお知らせ

日頃よりLIVIDEの記事をご覧頂き誠にありがとうございます。  
LIVIDEは非常事態宣言を受け、ある程度事態が収束するまでの間、広告の掲載を控えることにしました。  
最前線で働く医療従事者の方をはじめ、各所で尽力されている方々に感謝しつつ、私ども美容師が今できる事を精一杯させて頂きます。  
今は大変な状況ですが必ず収束します! 力を合わせこの難局を乗り越えましょう!

新型コロナウイルス対策 3つの「S」

スピード	スモール	スマート
滞在時間を短くするため2時間以上のメニューは控えさせていただきます	お客様同士が接触しないよう貸切状態で施術いたします	除菌効果のある商材で安心・安全・健康な美容を提供します

LIVIDEでは細心の注意を払い営業しておりますが、世の中の動き(各政策等)に合わせて臨機応変に対応します。ご理解の程よろしくお願い致します。

リヴァイド  
**LIVIDE**  
☎0584-40-9333

大垣市東町4-1-1 2F  
10:00~19:00 (最終受付18:00)  
月曜・火曜 有り

LINE 予約可

お気軽に  
お問い合わせください!

お気楽に  
お問い合わせください!

お気楽に  
お問い合わせください!

お気楽に  
お問い合わせください!

親切・丁寧・待たずにできる!!

あなたの町の美容室

経験豊富なスタイリストによる安心高技術をリーズナブルに提供!  
「美容プラージュ」はショッピングモール内の店舗も多く、お仕事やお買い物帰りに気軽に通えます!

予約なしOK! メンズ歓迎!

① Set Menu 高リビ率! 人気のカラーが染けやすいセット価格に!  
★ヘアカラー+カット(ブロー込)  
(ファッションカラーは+¥1,000)  
¥4,500 → **¥4,000** (税別)

サロンイチオシ! 自然なやわらかパーマ&カラーがセットでお得!  
ダメージ軽減の化粧品認可コスメ系パーマは持続性も抜群☆  
★コスメパーマ+ヘアカラー(カット+ブロー込)  
(ファッションカラーは+¥1,000)  
¥9,000 → **¥8,000** (税別)

セルフスタイリングも楽々! 気になるクセ毛・広がりを抑えたサラサラ美髪へ。  
★縮毛矯正(ブロー込) **¥6,000** (税別)

Other Menu  
※ロング料金は一切いただきません

カット(ブロー込) ¥1,500  
カラー(ブロー込) ¥3,000~

パーマ(カット+ブロー込) ¥3,000~  
トリートメント ¥1,000~  
※トリートメント単品の場合は、別途ブロー料金が必要となります

大垣鶴見店 ☎0584-82-3444  
大垣市鶴見町628-6

大垣店 ☎0584-82-4688  
大垣市高層町1-25 第2フジビル1F

イオンタウン大垣店 ☎0584-82-6066  
大垣市三塚町丹瀬463-1  
イオン大垣1F  
※AMPMは店舗裏の入口からお入り下さい

年中無休 ※正月3泊を除く(イオンタウン大垣店は正月も営業)  
営業時間 8:45~18:45  
駐車場あり  
各種クレジットカード利用可  
※全て税別価格

モバイル決済 HPPはコチラ↑

5年、10年後も続く髪本来の質と美しさを  
化粧品メーカープロデュース | “引くことでプラスに”  
**レゾシステム Rezo**

COAでは、  
新型コロナウイルス対策を行っています!

多くの女性が実感!  
✓髪のツヤ感  
✓まとまり感  
✓低価格  
✓かゆくない  
✓匂わない

初来店様キャンペーン

◆カット+レゾカラー+炭酸泉 (税込)  
6,780円 → **6,000円**

◆カット+レゾイルカラー+炭酸泉 (レゾカラー+天然艶オイルトリートメント) (税込)  
8,280円 → **7,000円**

5・6月 限定

『nanoCo<sup>2</sup>』炭酸泉ケアが無料でお試し!  
炭酸泉 弱酸性 レゾアルカリ除去の組合せでさらに効果UPへ

hair salon COA tel.058-214-7207  
岐阜市折立786 / 営業時間 9:00~18:00 / 年中無休  
ヘアサロンCOA 岐阜 予約優先 大型駐車場完備

HPPはこちら

有効期限: 2020/6/30  
咲楽(さくら)読者限定  
シャンプー  
通常 500円(税別) → **無料券**  
※お会計時にお渡し頂いた場合のみ有効  
※シャンプーのみのご利用不可  
※コピー不可 \*1組全員使用可 \*カード不可 \*他券併用不可

美容プラージュ  
3店舗共通

ogaki city sakura 20.05

有効期限: 2020/6/30  
咲楽(さくら)読者限定  
シャンプー  
通常 500円(税別) → **無料券**  
※お会計時にお渡し頂いた場合のみ有効  
※シャンプーのみのご利用不可  
※コピー不可 \*1組全員使用可 \*カード不可 \*他券併用不可

美容プラージュ  
3店舗共通

ogaki city sakura 20.05

有効期限: 2020/5/31

初来店様キャンペーンご利用券  
※ロング料金は+1,000円  
※ご予約時に「咲楽を見た」とお伝えください

hair salon COA ☎058-214-7207

※コピー可 \*他券・他サービス併用不可

ogaki city sakura 20.05

有効期限: 2020/5/31

初来店様キャンペーンご利用券  
※ロング料金は+1,000円  
※ご予約時に「咲楽を見た」とお伝えください

hair salon COA ☎058-214-7207

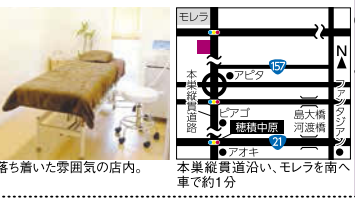
※コピー可 \*他券・他サービス併用不可

有効期限: 2020/5/31

**脱毛お試し1回**  
両ワキ 3,220円→1,000円  
ヒザ下 7,990円→3,500円  
咲くら楽特別価格ご利用券

\*コピー可 \*1組全員使用可 \*他券併用不可 \*初回限定

+Be(プラスビー) ☎058-324-1332



有効期限: 2020/5/31

【初来店限定】  
咲楽読者限定  
**特別価格券**  
ご来店時にご提示ください!

\*コピー可 \*1組全員使用可  
\*カード可 \*他券併用不可

La Vie en Rose ☎0584-78-3776

ムダ毛・肌くすみバイバイ

**美肌光脱毛**

全メニュー **咲くら楽特別価格**

**50%OFF**

ペア割さらに**10%OFF**

- +Beが選ばれるワケ
- 1 予約が取りやすい
  - 2 丁寧な脱毛で抜けが良い
  - 3 個人サロンで決まったスタッフが対応
  - 4 毎回、予約した部位がきちんとできる
  - 5 分割支払いができる
  - 6 子連れでも来店できる
  - 7 衛生面に配慮した清潔な店内&機器

レディース **全顔脱毛** 再来店の方もOK

1年6回 **特価¥8,500** (税抜)

化粧ノリの良い、ワントーン明るく肌へ。毛穴も目立たなくなると大好評! ライン あご下

メンズ **全顔脱毛** 再来店の方もOK

1年6回 **特価¥19,800** (税抜)

ずっと悩んでいた青ヒゲや、バランスの悪い頬のヒゲなどに◎。フェイスライン あご下

今月のおすすめ 限定20名様

レディース **VIO・ハイジニーナ**

1年6回 ¥78,000→**¥24,800** (税抜)

ヒジ上、太もも、Vラインなどにも変更OK!

今月のおすすめ 限定20名様

メンズ **腕脱毛**

1年6回 **¥49,800** (税抜)

肩〜指先までまるっと!

今月のおすすめ 限定20名様

レディース **人気の5部位**

1年6回 ¥176,580→**¥39,800** (税抜)

ヒザ下・ヒジ下・ワキ・足の甲&指・手の甲&指

今月のおすすめ 限定20名様

メンズ **脚脱毛**

1年6回 **¥79,800** (税抜)

太もも〜足の甲・指まで全て!

丁寧な施術・予約の取りやすいプライベートサロン

**+Be Total Beauty**

本業市三橋鶴舞50 営 / 10:00~20:00  
【駐車場有り】【不定休】http://plusbe.net/  
☎058-324-1332  
☎080-3074-1455 完全予約制

webクーポン

丁寧な施術  
小学生も多数来店♪

地域密着の実力派! 隠れ家サロン

大垣市 東町 **La Vie en Rose**  
ラヴィアンローズ

ボディ フェイシャル リラク エステ

**体幹&免疫強化で持続痩せへ**

寝ているだけのEMS&骨盤ケアで筋肉のある美しいボディラインへ。短期集中でお得に痩せたい方はモニターを!

目指せ激ヤセ!  
本気のモニター

限定2名募集  
・キャビテーション & RF

計8回  
64,000円→**32,000円/月**

\*3か月通える方限定

体験者も「やれば変わる!」と実感!

Recommend オススメ 今だけの1ヶ月集中コース

・EMS&骨盤ケア通い放題  
通常1回4,000円→1ヶ月通い放題 **19,800円** (税抜)

\*3日に1回のペースで通えます

☎0584-78-3776 予約制 女性スタッフ  
医療提携 プライダル

大垣市東町1-88-1  
10:00~20:00  
日曜、祝 有

webクーポン

ogaki sakura net.  
May 2020

**Beauty Salon**

**エステサロン**

掲載店舗様の営業日・営業時間等は状況により変更になる場合があります。ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

Sakura × Instagram  
本誌掲載情報とその場で使える sakura×Instagramクーポンをゲット!  
ぎふ咲楽公式アカウント sakura\_beauty\_collection

フォローしてね!  
Instagramアプリ内上部 検索窓右横のマークをタップして読み込んでね

少人数と短い滞在時間で安心してご利用いただけます!

**店内滞在時間わずか約30分!**

**無料** 今、口コミで大人気的美肌脱毛サロン

毎月**10名様限定!** カウンセリング

2週間に1度通える!

**全身脱毛 3,980円** (税別) (顔・VIO込) **今だけお試し価格**

5年間 **63箇所** (20回) **198,000円** (税別) **業界超安値**

毎回「顔、VIO込み」の丸っと30分! 真正正銘の全身脱毛!!

初めての方でも安心♪ 3歳の子供さんから80歳の女性まで通っていただけます!

失敗しない脱毛サロン選び...それは最後までしっかりと続けられるサロンを選ぶこと

鍼灸師(医療従事者)軸丸真衣が開発した**脱毛機がすごい!!** 特許出願中

価格・衛生面が安心して効果的な脱毛は私におまかせください。

パールプラス代表 軸丸 真衣【鍼灸師 ※医療従事者】  
鍼灸師としてこれまで2,000人以上の女性の体を診ているうちにムダ毛に悩む女性が多く、本当に効果的でキレイになる安全安心な脱毛を研究。安全性と美肌へのこだわり、脱毛機までもを開発。また商標登録の脱毛技術ファイブレット脱毛は、信じられない美しさで大人気。

照射口を交換!

清潔 脱毛効果 艶肌

当社オリジナル! 照射口が交換できる脱毛機!

- 照射口が交換できるので**清潔!!**
- 1秒間で5発!**全身脱毛30分!**のハイスピード!!
- 痛くない安全な波長!!**
- 照射するほどに**ツルツルすべすべ美肌**になる!!
- 業界トップクラスの**照射回数!!**

『業界一』衛生的な脱毛サロンを目指しています!!

【大垣店】 大垣市東町2丁目10-1 ポールメゾンMIKASA1階A ☎0584-84-2256

【長良店】 岐阜市福光東3-8-12 センハウスA 1階 ☎058-214-7017

【本荘店】 岐阜市鹿島町4-2 1階 ☎058-215-0085

【笠松店】 羽島郡笠松町北及1861番地8 ☎058-325-8693

WEB予約システム いつでもご予約OK! webクーポン

【各務原店】 各務原市三井北町2-211 ☎058-216-7572

【瑞浪店】 瑞浪市南小田町3丁目319番地 リーヴン瑞浪101 ☎0572-56-5150

【鶴沼店】 各務原市各務おがせ町9-209-1 ☎058-322-7770

【多治見店】 多治見市小田町4丁目19-1 アイコープラザ102 ☎0572-56-6556

【可見店】 可見市下里299番 YHKビル5号 ☎0574-66-7727

営業時間 10:00~17:00 定休日 日・祝

有効期限: 2020/5/31

①全身脱毛お試し**3,980円**(税別) ※顔・VIO込

②全身脱毛5年**198,000円**(税別)

※毎月10名様限定 ※カウンセリング無料!

\*コピー可 \*1組1枚使用可 \*他券併用不可

パールプラス全店共通

ogaki city sakura 20.05

**新型コロナウイルス対策について**

私たち「パールプラス」では、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、医療機関でも使用の次亜塩素酸での店内の空間除菌と1時間以上1度の換気、使用する脱毛機や用品、手が触れる箇所は全て次亜塩素酸と滅菌庫での徹底除菌を行い、入店人数はスタッフを含め4人までの制限とさせて頂いております。お客様および従業員の健康と安全を守るため、ご理解、ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

ビューティーサロン Beauty Salon

# 普段の生活の中で意識して 病気の予防や症状を改善!

# 免疫力を高める体づくり

元気で健康に過ごすために、免疫力は不可欠です。  
免疫力は病原菌から身を守り、健康を維持し、身体を若々しく保つ力があるとされています。  
免疫力が低くなると、病気だけでなく新陳代謝も低下して、さまざまな肌トラブルがおこることもあります。  
ちょっとした意識で免疫力を上げて、病気になりにくい体をつくっていきましょう!



## 早速、今から始めてみよう! 免疫力アップの暮らし

### 暮らしの中で免疫力UP!

- ① 目覚めたら太陽の光を浴びて、自律神経を整えよう  
夜型生活や、季節を無視した生活をしないようにし、太陽に沿った生活を心掛け、体内リズムを乱さないようにしましょう。
- ② 朝食をしっかり摂り、朝に老廃物を出そう  
腸のぜん動運動が活発な朝に排便をすと便秘になりにくいと言われています。お腹を時計回りにさするマッサージも効果的。
- ③ 理想はひと口30回以上。よく噛んで唾液を出そう  
食材選びや切り方を変えてよく噛むための工夫をしましょう。
- ④ 「平熱36.5度以上(脇の下検温)」をキープ  
体を冷やさないように注意し、筋力を減らさないようにしましょう。
- ⑤ 1日1回は大笑い、目標1日100分笑い  
作り笑いも効果的。鏡の前で笑顔や声に出して笑って笑力をつけよう。
- ⑥ 温度差5度以上に注意! 体の冷えを徹底予防  
1時間に1度は足先を動かそう。3つの首(首、手首、足首)を冷やさないようにしましょう。
- ⑦ 激しい運動ではなく、ちんたら運動を1日30分  
自分のペースで頑張りすぎない運動を続けましょう。
- ⑧ ストレスをため込まないように、息抜きをしよう  
自分に合ったリラックス方法を見つけ、物事をポジティブにとらえるようにしましょう。
- ⑨ 上半身を冷やさないように40度の湯船に15分半身浴  
入浴が難しい場合は、手足浴でもOK!
- ⑩ 石鹸は2~3日に一度にして皮膚バリア機能を維持(中高年者)  
年齢とともに皮脂の分泌量が減るため、石鹸を使わない日は手でさするように洗って清潔に。
- ⑪ 夜10時~深夜2時は体を休めて眠りの質を上げよう  
寝る2時間前は食べない、1時間前には目を休める、体温を上げるなどの工夫をしてから寝よう。

### 免疫力低下のサインは要注意!

さまざまな病気から体を守り、健康を維持するために必要な免疫力。免疫力は、もともと体に備わっている「自然免疫」と、経験によって高められていく「獲得免疫」の二つに分けることができます。おたふくかぜなど、特定の病原体に感染することで得られる後天的な免疫機能が獲得免疫になり、自然免疫だけで病原菌を抑えきれない場合は、獲得免疫が動き出します。

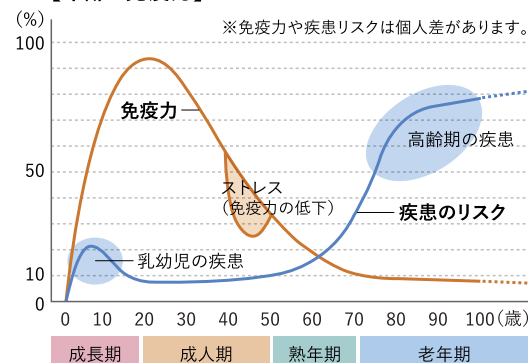
普段から自然免疫を高めておくことで免疫力全体も高まります。免疫力が低くなると感染症にかかりやすくなったり、ガンなどの病気のリスクも高まりやすくなったりするだけでなく、新陳代謝の悪化にもつながりやすくなります。免疫力の低下のサインが出たら、すぐ

に改善をしましょう。

免疫力低下の原因としては、加齢や冷え、食生活の乱れ、不規則な生活、ストレス、薬の飲みすぎなどが考えられます。免疫力は20代をピークに40代で半減し、70代では約1/10に衰えると言われています。そこで、食生活と暮らし方で免疫力を上げてみませんか。

まずは、食生活を見直し、バランスの取れた食事を心がけましょう。腸内環境を整える食材や乳酸菌、細胞の原料になるタンパク質、免疫機能を高めると言われているファイトケミカル、免疫力を活性化しストレスや老化予防に有効と言われているビタミンE(A・C・E)、東洋医学の陽の食材(体を中から温める食材)を積極的に摂りましょう。そして、免疫力の低下傾向がある場合は、生活習慣も見直して、免疫力を上げる暮らしを実行していきましょう。

【年齢と免疫力】



### 免疫力低下のサインセルフチェック

#### 1つでもあったら、要注意!

- しっかり寝てもなかなか疲れがとれない
- 肌荒れがひどい。湿疹ができています
- 口内炎がでやすい
- 便秘や下痢をしやすい
- 風邪をひきやすく、なかなか治らない
- 体が冷えやすい
- よく眠れない・気分が落ち込みやすい

