

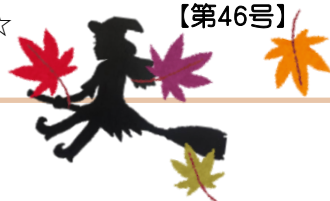


空とぶほうき

2026年 秋号

こんにちは！わたしはマロウ。パパは人間、ママは魔女というハーフの魔女☆
相棒の黒猫ミントと一緒に1年に4回、みなさまに“読むクスリ”をお届けします。

【第46号】



顔のたるみと表情筋

顔のしわやたるみには、皮膚を支える顔の筋肉「表情筋」の衰えも関係しています。表情筋は30種類以上あり、口の周りの口輪筋や口角下制筋、頬の頬筋・笑筋、目の周りの眼輪筋などがあります。喜怒哀楽の表情を作るだけでなく、目の開閉や、話す・食べるといった動きにも関わっています。無表情で過ごす時間が長く、顔の筋肉をあまり動かさないでいると、体の筋肉と同じように衰えていきます。

特に、人と話す機会が少ない方やマスクを長時間着ける生活をしている方は、意識して表情を動かすようにしましょう。

また、表情筋は加齢によっても衰えます。筋肉が十分に使われない状態が続くと、皮膚や皮下組織を支える力が低下し、重力の影響を受けやすくなります。その結果、顔が下がって見えたり、たるみが気になったりすることがあります。

一方で、表情筋は鍛えればよいというものでもありません。体の筋肉の多くは骨と骨をつないでいますが、表情筋の多くは皮膚に直接ついています。そのため、強く動かしたり、同じ動きを過度に繰り返したりすると、皮膚に負担がかかり、しわが目立つ原因になることもあります。表情筋は、無理のない範囲で適度に動かすことが大切です。

おすすめの あいうえお体操

あ の口	い の口	う の口	え の口	お の口
口を縦にも横にも大きく開けます。	口を横に思いっきり引きます。	唇を思いっきり前に突き出します。	口を横に開き、「い」よりも少し縦にも開くイメージ。	口を縦に大きく開け、丸く形作ります。
目もぱっちり開けて！	イーッ！と口角を限界まで上げて。	頬もすぼめる意識で。		

「あ → い → う → え → お」

の順に、

2～3セット

繰り返します。

ポイント

- 口だけでなく、頬、目、眉毛など、顔全体の筋肉を意識して動かしましょう！
- やりすぎは禁物です。1日1回を目安に、無理なく続けましょう。



頭皮が1ミリたるむと、お顔は1センチたるむ！？ 顔のリフトアップを叶える頭皮エクササイズ!!

顔のたるみは年齢だけでなく側頭筋のこりの影響もあります。こりをほぐすことで、血行が良くなりお顔全体を引き上げる力がUPし、リフトアップにつながります。血流が良くなるとたるみやくすみ改善されるだけでなく、髪に栄養を届けるルートも整い、抜け毛や白髪予防にも効果が期待できます。また側頭筋がやわらぐと、目元がすっきりし眼精疲労軽減や頭痛の予防にも役立ちます。毎日少しずつ続けリフトアップをめざしましょう!!



たるみを引き上げる 側頭筋のほぐし方



いつもの食事に たんぱく質をプラス!

たんぱく質は、筋肉をはじめ、肌や髪など体をつくる大切な栄養素です。毎日の食事で不足しないよう意識してとることが大切。

いつものメニューにチーズをプラスして、手軽にたんぱく質を取り入れてみましょう!

プロセスチーズ2枚(15g)
たんぱく質3g



粉チーズ大さじ1(5g)
たんぱく質2g



プロセスチーズを
加える!

溶き卵に
粉チーズを
プラス!



豚ヒレ肉のピカタ



具たくさんスープ 牡蠣のスパゲッティ



アロマとハーブで美肌ケア

美肌...キメが整った内側から輝くみずみずしく艶のある肌

厳しい暑さが過ぎ去った秋口は、夏に受けたお肌へのダメージが大きく、乾燥、肌荒れ、くすみなどお肌トラブルが急増する時期です。暑さや紫外線などの影響で敏感になったお肌には、植物の力を取り入れたナチュラルなケアがおすすめです。抗酸化作用のあるハーブティーやビタミン・ミネラルを多く含むハーブティーを積極的に摂り、内側から栄養補給を!そして、新陳代謝を促す精油やお肌の炎症を鎮める精油でしっかり外側からのケアをしていきましょう!

♥POINT① 美肌への近道は、内側と外側の両方からのケア!

🌸 お肌のごわつき・毛穴のひらきが気になる方に...お肌ふっくらローションパック
-材料-

- ・芳香蒸留水(または精製水) 45mL
- ・グリセリン 5mL(お好みで)
- ・無水エタノール 5mL
- ・精油 1~2滴

-作り方-

- ①無水エタノールに精油をいれよく混ぜる
- ②芳香蒸留水に①を入れ、お好みでグリセリンをいれてよく混ぜる
- ③コットンにローションをひたひたにつけお顔全体にコットンを貼る

♥POINT② コットンは2~3枚に割きます。パックは、5分程度で剥がしましょう

🌸 乾燥・くすみが気になる方に...お肌ぷるぷるフェイシャルオイル

-材料-

- ・植物油(アルガンオイル・マカダミアナッツオイルなど) 10mL
- ・精油 1滴

-作り方-

- ①植物油に精油を入れよく混ぜる
- ②化粧水で整えたお肌に数滴ゆっくりなじませる

♥POINT③ 掌でやさしくプレスするように行いましょう。

多めのオイルでゆっくりマッサージもおすすめ

【おすすめ精油】

- ・ラベンダー...肌荒れを鎮め新しい細胞の成長を促進します
- ・ネロリ...お肌に弾力をもたせ小じわを改善します
- ・ゼラニウム...皮脂のバランスを整えお肌のくすみを解消します
- ・ローズ...お肌に潤いをあたえふっくら肌に

【芳香蒸留水】

芳香植物の水蒸気蒸留法によってえられる芳香成分を含む水。精油と比べると含まれる成分の濃度が極めて低くお肌が敏感な方やご年配、お子さまも安心して使用できます。

【おすすめハーブティー】

- ・ローズヒップ ...コラーゲンの生成やビタミンC補給に最適です
- ・ネトル ...ビタミンやミネラルの栄養補給におすすめです
- ・ヒース ...シミやソバカス、色素沈着の予防に役立ちます
- ・ローズマリー ...抗酸化作用が高く若返りのハーブとして有名です

漢方のお話 ⑭ 芍薬甘草湯

今回は筋肉特集にちなみ、筋肉に関係する漢方薬の一つを紹介します。「芍薬甘草湯(シャクヤクカンゾウトウ)」は、芍薬、甘草の2つの生薬から成っています。効能・効果は、急激に起こる筋肉のけいれんを伴う疼痛、筋肉、関節痛、胃痛、腹痛です。漢方薬は西洋薬に比べて長く飲み続けねばならない物とのイメージが強いのではないかと思います、芍薬甘草湯は即効です。夜中のこむら返り、ランニング中に攣って飲んだ、などで親しみのある方が多いのではないのでしょうか。足のみではなく内臓の筋肉にも効くので、胃痛・腹痛として女性の生理痛にも処方されます。

こむら返りが起こる原因としては、

- ① 大汗をかく→ミネラル不足→筋肉の働きが不安定→急激な収縮が起こる
- ② 足元の冷えによる血流の低下→筋肉に栄養や酸素が届きづらくなる→筋肉がこわばりやすくなる(夜間は体温が下がるため、寝返りや足を伸ばした瞬間に足が攣ることが増える)
- ③ 筋肉への過剰な負荷、または筋肉量の減少→熱を生み出す機能の低下→冷えの影響を受けやすくなる。

芍薬甘草湯は筋肉の異常な収縮を元に戻し、その痛みを軽減してくれます。

『では、攣るのが怖いから毎日飲んでおこう』と思われるかもしれませんが、芍薬甘草湯には長期に連用することで副作用が出る可能性があります。長期服用せざるを得ない方は、血液検査のカリウム値が低くなっていないか、定期的に確認するようにしてください。

芍薬甘草湯に一時頼ったあとは、自分の筋肉量を見つめ直し、筋肉を維持するための運動や食事を意識し、十分な水分補給や、体を冷やさないことを心がけましょう。

西尾薬局便り

スタッフおすすめ美容法

私のぷち美容法 洗顔やお風呂あがりなど顔を洗った後すぐに保湿。
化粧水をつけるのですが安いものでも大丈夫！
ぱしゃぱしゃとた〜っぶりつけることが大切です。エアコンで乾燥するので注意してくださいね。
【下堀店】

半身浴と黒ゴマきなこのドリンクを日常に取り入れています。半身浴でじっくり身体を温めた後、顔や脚のマッサージをしています。
ドリンクは、黒ゴマのセサミンやイソフラボンが肌に良いとのこと毎朝飲んでます！
【上飯野店】

ローズの香りでスキンケアの時間を楽しんでいます。
お風呂上がりに冷やしたローズの芳香蒸留水でコットンパックしたのち、ローズのオイルでマッサージをします。
ひんやり気持ちよく心も癒されます♡
【メディカ店】

私は美容のために、毎朝ソイブロテインを飲んでます。たんぱく質は美しい肌や髪を保つために大切な栄養素なので、手軽に補給できるソイブロテインを取り入れています。
美容はもちろん、健康な体づくりにも役立つので、内側からきれいを目指し、これからも続けていきたい習慣です♪
【富崎店】

家族全員が乾燥肌なので、なるべく刺激の少ないものを使用するようにしています。
我が家で使っているのはアイブリーナシリーズ！とくに「フェイス&ボディウォッシュ」がお気に入りです。刺激がなく、泡で出てくるので楽ちん♪全身これで洗っています。
これからの季節、保湿クリームと合わせてしっかりケアしていきたいです！【大泉店】

私は、髪質に気を付けています。
特にドライヤーをする時に大切にしていることが「オーバードライにならないようにする」です。手を通してながら根元に風をあてしっかり乾かし、毛先は8割ほど乾かします。そのあとブローをすることで髪がまとまり綺麗な髪質を保つことができます。
【婦中店】

きりと線

空とぶほうき

2026秋号スペシャル特典
【有効期限 2026年11月末まで】

レバコールαサンプル プレゼント券

こちらを切り取りスタッフへお渡しください



カツオ肝臓エキス配合
生活にアミノ酸を
プラス！

店舗情報



HPはこちら



- 本店
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- フローラメディカ
☎076-444-5151 富山市五福2337-5
- 婦中店
☎076-466-6388 富山市婦中町板倉462-3
- 下堀店
☎076-494-1181 富山市下堀9-1
- 上飯野店
☎076-471-7827 富山市上飯野29-3
- 富崎店
☎076-461-7161 富山市婦中町富崎1017-3
- 大泉店
☎076-464-4137 富山市大泉東町2丁目12-10