

体と心をあたためる イオンドクター IONDOCTOR

電気を使わず、着けるだけの簡単ケア。温めるエネルギーは人肌（体温）だけ。

男女年齢問わず使えます！様々なシーンで活躍中！

天然素材 鉱物パウダー＆コットン・シルク

11種類の天然鉱物パウダーを高品質天然木綿わたに吸着。体温に反応して、自然なぬくもりで、じんわりと体を温めます。抗菌作用がありいつでも快適。中わたを包み込む生地も天然素材に限定しています。

締め付けない 独自の三層構造（特許第4452768号）

イオンドクターウォーマーはゆったりとした着け心地が特徴。その秘密はシャーリング加工を表生地の上に施し、裏生地にはゴム縫製が一切ありません。着けていることを忘れてしまいそうな肌に優しい感触。さらに、中わたの空気層が保温性を高めます。

日本製 こだわりの国内縫製

イオンドクターウォーマーは工程が多く、手間がかかるデザイン。日本国内で縫製し、最後は1つ1つ手縫いで、ていねいに仕上げています。



レッグウォーマー41

はくだけの簡単ケア！はいて寝るだけで翌朝スッキリ。ふくらはぎをしっかり温めます。

2本組 ¥12,600（税別）
フリーサイズ 丈約 41cm カラー：ブラック・クリーム



足首ウォーマー16

オールシーズン快適！ほど良い温かさで足元は快適。コンパクトな万能サイズ。冷房対策にも好評！

2本組 ¥6,400（税別）
フリーサイズ 丈約 16cm カラー：ブラック・クリーム



ロングレッグウォーマー58

足首からひざまでカバー！
スポーツ選手にも大人気のロングサイズ。

2本組 ¥18,800（税別）
フリーサイズ 丈約 58cm カラー：ブラック・クリーム

ホメオパシックジェル イリスエスリーク

皮膚は表皮層と真皮層に分かれています。表皮は皮脂膜や角質層で保護されており、それらの細胞は約30～90日の周期で新しい細胞に生まれ変わります（ターンオーバー）。洗顔やピーリングで角栓や毛穴の汚れ、古い角質を落として、皮膚の上からどのような成分でケアをしても、シミ、シワ、くすみ、たるみ等の皮膚のトラブルの根本的な解決にはなりません。

透明感のある美しい健康な肌を取り戻すためには、表皮層の水分バランスを整え、保護膜を形成し、角質代謝がスムーズに行われるようにするとともに、肌のハリやツヤ、そして弾性のもとになっているコラーゲンやエラスチン等で組成されている真皮層を活性化し、ターンオーバーを促進することにより、沈着したメラニンを剥離して肌のシミ、くすみを取り、表皮と真皮の弾性を増やさなくてはなりません。

イリスエスリークは『透明感のある美しい健康な肌を取り戻す』ため、心と身体を癒すハーブエッセンスとジュエルレメディの共鳴と振動により、皮膚（部分）と全身のエネルギーの流れを活性化して、皮脂と水分のバランスを整える海藻抽出物の入った、ウォーターベースのホメオパシックジェルです。

健康とは、ホメオスタシス（生体恒常性）の一定範囲内で安定した状態であり、これを越えた時に「病気」となります。栄養も不足すれば「栄養失調」ですが、摂取しすぎれば「肥満」となります。また血圧も高ければ「高血圧」ですが、低すぎても「低血圧」となります。心身ともに「バランス」と「調和」のとれた状態が健康なのです。そして、健康の三要素である、栄養と精神（ストレス）と構造（骨、筋肉、靱帯）のバランスをコントロールしているのが脳（生命中枢）であり、それを伝達しているのが神経です。

イリスエスリークは皮膚の水分バランスを整えるとともに、ホメオパシック的な作用により、生命中枢（自律神経系・内分泌系・免疫系）と末梢（皮膚）にレゾナンス（共鳴）し、精緻なバイブレーション（振動・浸透）を伝えます。

2015.01 WOOD BASS Beauty Supply Kyoto KINOSHITA Co.,Ltd.



株式会社 キノシタ

〒602-8155 京都市上京区主税町 827-2

TEL：075-841-3943 FAX：075-801-3174

www.kyoto-kinoshita.jp info@kyoto-kinoshita.jp

月	火	水	木	金	土	日
12/29	30	31 冬期休業	1/1 冬期休業	2 冬期休業	3 冬期休業	4 冬期休業
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19 Eton Crop 新潟講習	20	21	22	23	24	25
26 Eton Crop 名古屋工房	27	28	29	30	31	2/1
2	3	4	5	6	7	8

ハーブエッセンス&ジュエルレメディ

成分の解説

★「精妙」なイリスエスリークのバランスを考えて、99%以上天然（植物）成分にしました。

成分：水・エタノール（天然穀物アルコール）・カラギーナン（海藻抽出物）・

アルギン酸na（海藻抽出物）・グリチルリチン酸2k（甘草抽出物）など

★漢方エキス（6種類）

★その他成分（記載規定量以下の微量です）

ジュエルレメディ（ダイヤモンド・エメラルド・サファイヤのバイブレーション）

開発者のことば

★イリスエスリークに関して特に気をつけた事

【1】内容物は天然成分99%

【2】不必要にエッセンスの濃度を上げないこと

【3】ジェル全体のエネルギーバランスを整えること

★イリスエスリークを塗った部分のエネルギーが適正になり、その部分が「元気」になる

イリスエスリークの特徴

★年齢・肌質を問わず、あらゆる皮膚のトラブルに使用できる

★肌のアンチエイジング（若返り）に

★透明感のある美しい肌を取り戻すため、心と体を癒すハーブエッセンスとジュエルレメディにより、皮膚（部分）と全身のエネルギーの流れを活性化するホメオパシックジェル

ご愛用者の主な使用目的

★肌あれ・シミ・シワ・たるみ

★あせも・湿疹・吹き出もの

★皮膚（頭皮・毛質）のうるおい

★血行促進（スポーツの前後）



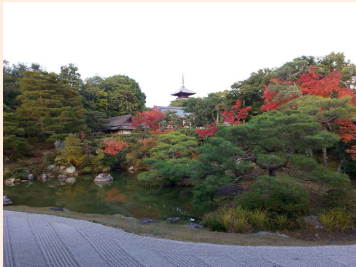
歴史に興味をいただく女性が増えているとか・・・。「空 House of Healing 京都鳴滝」のまわりには、平安時代、源氏物語の時代の天皇さんたちの御陵がたくさんあります。学生のころから歴史には興味のなかった私ですが、花凜潤講座のメンバーの方が、鳴滝に御陵のある宇多天皇さんにご縁があるということを知り、皆さんと御陵参拝をすることになりました。



嵐電の高尾口の駅をおりとすぐにある、光孝天皇陵からスタートして、円融天皇陵、村上天皇陵、宇多天皇陵、一条天皇陵、堀河天皇陵、後朱雀天皇陵、後冷泉天皇陵、後三条天皇陵、と巡りました。紫式部の「源氏物語」の頃、藤原氏全盛期の頃の天皇さんたちの御陵です。仁和寺・竜安寺の後ろの山一帯をめぐるコースですが、ちょうど紅葉も美しく色づいていました。



たくさん歩いたあとのランチは・・・仁和寺の門前にある「佐近」さんで。フランス料理と京料理のコラボレーションランチ。しっかり運動しているので、お肉のコースをいただきました。デザートは柿のムースまですべてがおいし～～！



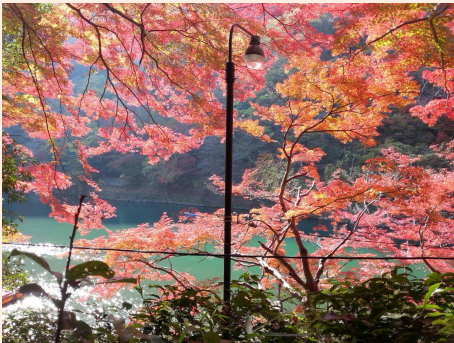
宇多天皇さんが創建され、初代の門跡になられた仁和寺は、御室桜で有名なお寺で、旧御室御所とよばれています。秋の仁和寺は紅葉に彩られた五重塔を眺めることができます。春と秋にしか公開されていない霊宝館で、創建当時の金堂本尊「阿弥陀如来及両脇侍像」（国宝）をラッキーにも拝観することもできました。

講座のメンバーの方の宇多天皇さんとのご縁のおかげで、知識の断片で「点」でしかなかった歴史の中の人物が、今の自分と「線」で繋がっていることを実感できた体験編でした！創建当時、宇多天皇さんが眺め拝まれていた阿弥陀如来さんそのものを今、1126年という年月を超えて、目の前に拝むことができる感動。ますます歴史が好きになる！？日本人だもの、日本の歴史をもっと知りましょう！！

今年は京都の紅葉を堪能しました。紅葉も終わり、寒波がやってくると、背中ま～るく、姿勢も悪くなりがちです。今回のヨガは「胸を開いてネコ背を改善」がテーマ。

おすすめのポーズは「鋤のポーズ」。仰向けに寝て、掌を下に向けてお尻の下に入れます。両肘で体重を支えながら胸を天井の方へ。あごを上に向けて頭頂を床につけます。この「鋤のポーズ」をしながら写真のような美しい景色を頭越しに見る・・・いいですね～。でも、そんなに長くできるポーズではありません。けっこうハードなので無理のないように！

ネコ背になるのは、体だけではなく、「心」も大きく関わっています。ネコ背になると、視野も狭くなり、視線も下がり、気持ちもふさぎがちになります。胸をはって、視線をあげて、こんなに美しい色彩が散らばっている景色を、ゆっくり楽しんでみましょう。そして、背筋が曲がってしまう原因が、自分の心の内側にないか、静かに自問する時間を持ちましょう。



年齢とともに男女問わず気になってくる姿勢。「猫背」になっていませんか？！猫背は見た目に美しくないだけではなく、健康面でも、肩こりや腰痛を引き起こしたり、神経を圧迫したり、内臓に不調が起こったり・・・といろんな問題が出てきます。

頭と両腕でおよそ15kgの重さを支えているので、けん玉のように中心軸にのっかっているかどうかで身体への負担がまったくちがってきます。次の実験をしてみてください。2Lのペットボトルを頭頂にのせてみる。両腕を伸ばしてもってみる。頭頂にのせたら安定して長時間OK。でも伸ばした両腕でもっていると、腕だけではなく、肩や腰にも相当の負担を感じて、たった2kgでも長くはもてません。猫背を改善して、中心軸で上半身の重みを支える姿勢をつくるのが身体にとっていかに大切なことなのか、納得できますよね！！

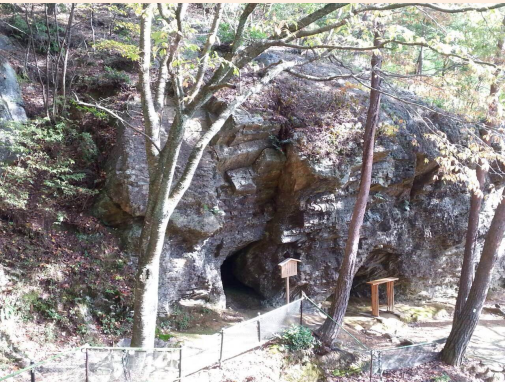
筋肉は筋膜で覆われていて、悪い姿勢でいると、この筋膜がその姿勢を形状記憶してしまうそうです。よい姿勢に筋膜の形状記憶を書き換えるために仰向けで5分間「筋膜ストレッチ」をしてみましょう。背中が曲がっているのが気になる部分に、バスタオルをくるくると巻いてつくった枕を当てて、床に仰向けに寝て、腕は万歳のかたちで5分間。よい形状記憶に書き換えるには、5分間キープが必要。さらに、身体の癖を変えるには3週間続けることが必要。ぜひ、習慣にしてみてください。

恒例になった講座のあとのワインパーティ。皆さんの手作りのお料理が並びます。東洋医学講座に來られている方々はさすがに美容と健康への意識が高い！「野菜・薄味・手作り」この3つがポイント！猫背にならない姿勢で、もうひとつ、心がけるとよいポイントは、「腰を立てる」「腹をすえる」姿勢。腰が整うと背筋も曲がりません。腹＝腸を、よい食事で整え、皆さんとの会話で気持ちも明るくなって、「猫背」とはバイバイ！！



芦屋では今年最後の花凜潤講座。今年は、新しいメンバーも増えて嬉しい講座になりました。「いくつになっても学ぶことは楽しい」という参加者の感想に励まされ、来年も続けていこうと思います。今回のテーマは「猫背改善」と「心と姿勢」。実習ではヨガで胸を開き、その姿勢をキープしていくためのセルフケアの方法をお伝えしました。美しい姿勢のために、体からのアプローチとともにケアが大切なのが「心」です。

「心」のケアの方法としては・・・胸を開いて、猫背にならないために、もうひとつ大切な場所が「腹」。丹田ともよばれる場所です。「腹をくくる」「腹をすえる」という言葉があるように、「腹」が定まると心と姿勢が連動して整ってきます。表面にあらわれる感情を大切にしながら、でも、それにふりまわされるのではなく、自分の本心と向き合って、「腹」を鎮め整えていく・・・日々の鍛錬が必要なことですね。でも、そうしようと意識をもつだけでも、状況は変化してきます。



この二枚の写真。京都市下にある、霊験あらたかな、パワーのある磐座の写真です。（それぞれ別の場所です）猫背の姿勢が改善されてきたら、腹を整え、自分の魂を鎮め、内側にある「自分の太陽・光」をおもてにあらわすような生き方がみえてくるかもしれません。自分自身の「天の岩戸」を開くことができるのは、自分だけです。一年の振り返りに、こんな磐座を訪ねてみるのもおすすめです。

