

「冬は目が疲れやすい気が…」 それは血流悪化が原因かも

まだまだ寒い日が続いていますが、体調はいかがでしょう？
この時期、実は体だけでなく目の健康管理もとても大切です。寒さによる血流の低下は目の疲れや不調に繋がることも。今の季節を快適に過ごすためにも、目をいたわる習慣を意識してみてくださいね。

「飲んでてよかった!」

／そんなお喜びの声やエピソードをお届け／

わたしとブルーベリーアイ

趣味のDIYでも
よく見えるかどうかで
仕上がりに差が出ます!



取材メモ

3世代で友の会に
参加してください
ました。微笑ましい
光景にほっこり♪

大阪府 泉 昌子さま(56歳)

「ブルーベリーアイ」ご愛飲歴 4年7か月

(左・娘さま) 新垣 美沙さま



スマホもよく見るから、
ひとみのケアは
欠かせません



友の会で商品をお試し中!!

「よく見える」ことの
ありがたさを
日々感じています

※商品をお試した際の感想はそれぞれです。
※年齢と愛飲歴は、取材時のものです。

10年ほど前、見え方に不安を
覚えるようになってきたという母
のために、何かいいものはないかと
調べていて、「ブルーベリーアイ」を
知りました。その後、私も飲み
始めたんです。年齢を重ねても、
いつまでもひとみの健康を維持で
きるようにと、今は主人と一緒に
飲んでいきます。

DIYが趣味で、家の
壁に珪藻土を塗ったり、
廊下を張り替えたりし
たんです。丁寧に作業
しようとするとうるし
い、よく見えないときれいに仕上
げることができませんからね。
これからもひとみの健康を維持し
続けたいと思います。

化粧品まであるのね!
北欧のオーロラブルーの
色がきれい〜

スキンケア
美容液
「MELUMO
モイストオイルセラム」
をお試し!

皆さまのお声は
こちらでも
ご覧いただけます



ブルーベリーアイ

通常価格 2,200円(税込)
(送料300円) 10% OFF
定期お届け
コース 1,980円(税込)
(送料無料)

皆さま

の体験談大募集

「わたし」と「ブルーベリーアイ」の
お話をぜひお聞かせください!
詳しくは裏面をご覧ください。



ええなあ!



お布団の中でやってみよう!

5秒でできる冷えチェック!



- 1 朝、起きた時に、そのまま寝た状態で、片方の手のひらをわきの下に挟み込む
- 2 手をわきの下から外し、その手を直接おなかの上に置く

わきの下よりおなかのほうが冷たいと感じたら、内臓が冷えている可能性があります!

それは

血流悪化が原因かも

×ノコトいきいき
トピックス



冬は
目が疲れやすい気が...

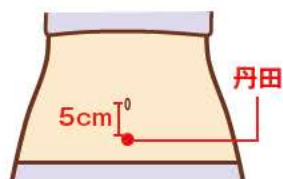
冷えは血流悪化のサイン
目にも血液が足りていない!?

「冬は目が疲れやすい」と感じたことはありませんか? 寒いと体温維持のために血管が収縮して血流が悪くなり、毛細血管にまで血液が行き届かなくなります。「手足が冷える」というのは、まさに末端の血流が悪化している証拠。そんな状態では、当然、目や網膜への血流も悪く、十分な酸素や栄養が届けられていません。つまり、冷えにも疲れ目にも、血流アップが重要なのです。

鍼灸師から
アドバイス

対策1
おなかの
ツボを温める

冷え対策にオススメのツボは、おへそから5センチほど下にある「丹田」。
カイロやドライヤーなどで丹田を温めることで、体全体のめぐりが整い、全身がぽかぽかに! ストレッチや有酸素運動をしたり、首や肩のコリをほぐすことも、血流をアップさせ、冷え改善につながります。



肩や首の
コリもほぐし
ましょう!



鍼灸師 山本 旭彦

冷え対策に役立つ商品を実際に試せる体験会も実施しました

対策4
磁気ので
コリをほぐす
※装着部のコリ



磁気パワーベルト

腰だけでなくおなかの部分にも永久磁石が入っていて、血行を促進してくれるんです。



磁気ってすごいね!

対策3
栄養バランスの良い
食事を心がける

実はたんぱく質が不足している方が多いんです。たんぱく質は熱を生み出す筋肉の材料でもあるんですよ。



わかさのたんぱく習慣
ホエイプロテイン



おいしい!

これなら手軽に補給できるわね。

対策2
入浴時はぬるめのお湯にゆっくり浸かる



じゅうたんさんおんよく重碳酸温浴を
すると、芯から温まって、血行を促進してくれるんですよ。

手をつけているだけでも全身がぽかぽかしてきた!

わかさの温浴



おすすめ

足湯に+1錠で冷え知らずに!

この季節におすすめのぽかぽか商品をご紹介します! 同封のチラシをぜひご覧ください





第203回

角谷社長の「生の声」が聴ける!

わかさ生活
radio

角谷社長の故郷・兵庫県丹波市の常瀧寺には、推定樹齢約1300年の大イチョウがあるそう。「初めて知った」と驚きながらも、角谷社長は博識ぶりを発揮。約2億5千万年前から存在するイチョウは生命力が強く、葉に含まれるフラボノイドにはめぐりをサポートする働きがあるとのこと。「若々しいといわれるのはイチョウ葉を飲んでいるからかも」との話にスタジオの女性陣は興味津々でした。



こちらのコードから今すぐお聴きいただけます!

リスナーさまの声

フラボノイドは冷えに悩む私にも役立ちそう。角谷社長の若々しさの秘訣を知れてよかったです。

(愛知県/しゅりりんごさま)



私も角谷社長の若肌に憧れています。冷えにも若々しさにも、めぐり、大事ですね。

「わかさ生活ラジオ」は8つの放送局、**radiko、voicy**にて毎週絶賛放送中!

わかさ生活ラジオ

検索

モノプロフェッショナル
VOICE

京の手仕事を伝え続けるためにもひとみのケアは欠かせません

京甲冑師

伝統工芸士(京人形・甲冑部門)

工房武久 佐治 幹生さん

「京甲冑」には、鎧飾りや兜飾りなど五月人形で知らずのうちに触れている方も多いのではないのでしょうか。「京甲冑」は金属工芸、金箔、西陣織、組紐、漆工芸など約1000ものパーツで構成されており、さまざまな職人の技術を集結させたものです。それをまとめて形にするのが「甲冑師」です。品と華やかさを備える貴族文化と京の伝統工芸技術が融合した京甲冑は、美しさを左右する緞という紐を通す作業をはじめ、仕上げや下仕事でも非常に細かい部分が多々あります。デリケートな作業の連続でひとみを酷使する



何色の緞を合わせるかでも印象が変わるため見極めが大切です

職人から教わる
体験会随時開催中



詳細・ご予約は上のコードから

優美な貴族文化で生まれた観賞用の「京甲冑」には、京都の伝統工芸の細やかな技が詰まっています

佐治さんは京甲冑の技術を継承するかわら、もっと身近に感じてもらいたいと技術を伝える体験会や推し活グッズなどの制作にも注力されています。



初恋生活

WAKASA&CO. BOOKS

愛知県名古屋市東区
東桜1丁目11-1
オアシス21内



名古屋市営地下鉄「栄駅」
東改札口から駅直結
名鉄瀬戸線「栄駅」改札口から駅直結

今月のおすすめスポット

恋愛本専門店「初恋♡生活」

小説・漫画・エッセイなど、全て恋愛にまつわる本がずらり。ドキドキ、キュンキュンな1冊と出逢える場所です。



誰もが経験する、初恋…。いろいろな本を通じて、あの頃のときめきを何度でも味わってくださいね。

左右の写真で違うところを3つ探してね!
(答えは次のページに)

まちがい探しで
ビジョントレーニング



まちがい探しは、じっくり観察して違いを見つけ出すトレーニング! 見比べる時は、頭を動かさずに目だけを動かそう!



“目”の話題でつながるコミュニティ

気になる
メノコト

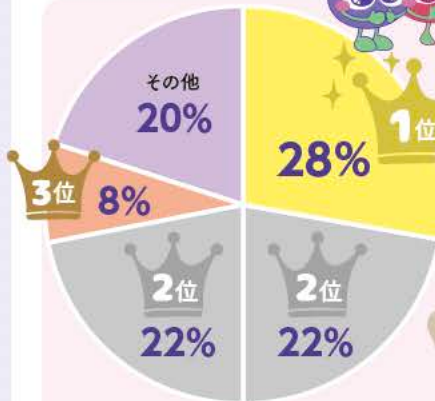
みんなのぴとみアンケート

わかさ生活の
お客さまに
聞きました!

対象:わかさ生活 会員さま
回答方法:インターネット
回答数:2,614件

今月の
テーマ

見つめるとドキドキするのは!?



旅行先や自然など、
きれいな景色



好きな俳優・推し

美味しそうな
ごはんや
スイーツ
どこから
食べようかしら



ペット

その他
こんな声も

- 昔より減ったけどこれからもドキドキを探しに
いろんな体験をしたいです。
- 毎年の健康診断の結果を見る時にドキドキします。

楽しい時、嬉しい時、はたまたヒヤヒヤする時まで、いろんな「ドキドキ」をお寄せ
いただきました。皆さまの回答から「目」はただ見るためだけでなく、気持ちを
動かし、毎日にトキメキを連れてきてくれると感じました。これからも素敵なドキドキ
を楽しめるように、目をいたわってくださいね。



みんなのぴとみアンケート
募集中のテーマは

新年度はバタバタしがち うっかり見間違えたこと

4月の「わかさのわ」で結果をお伝えします。
ハガキ、またはWebからご応募ください。

みんなのおちより



神奈川県 碧さま



熊本県
さわちゃんさま



長年、ブルーベリーアイとルテインを
愛飲しています。
加齢と共に目のあとろえが気になる
ので、今後ずっと飲み続けたいです。

兵庫県 小池 益美さま

ブルーベリーアイ との おつき合ひは
思ひ出せない程前です。今回のお届
け明細書に130回とありました。
10年以上ということになります。最初
私ひとりでしたが途中から夫婦で
飲んでいました。眼を酷使する生活
が20年ほどで、周囲よりは早く眼の
問題は生じたろうと覚悟していま
したが軽いドライアイだけで済んで
います。後期高齢者です。今では
当り前のように生活の中で存在して
いるブルーベリーアイ あなたのあ
陰です。これからお続けたいです。

茨城県 丸井 よし江さま



「わかさのわ」と商品へのお声をお聞かせください!

「わかさのわ」や商品の感想、アンケートの回答などを
書いてハガキ、またはインターネットからご応募ください。

スマホから
応募はこちら



抽選で10名さまに

Webからのご応募で全員に

『わかさの温浴
9錠入』プレゼント!



1ポイント=1円
わかさ生活ショッピングで使える!
10ポイントプレゼント!

切手 600-8008

京都市下京区
四条烏丸長刀鉾町22
わかさ生活
「わかさのわ」2月号 係

- お名前
- 郵便番号
- ご住所
- 電話番号
- 何かひと言
書いてくださいネ

*応募には、お手持ちのハガキをご利用ください。*規定料金の切手を貼ってください。
*個人情報保護の取り扱いについては<https://www.wakasa.jp/info/privacy>

〈ビジョントレーニングの答え〉

- 右上段にブルブルくんがいる
- 右中段のブルブルくんがウインクしている
- 左奥の本が1冊ない



〒600-8008
京都市下京区四条烏丸長刀鉾町22

公認社団法人日本温泉療育協会
公認社団法人日本温泉療育協会
公認社団法人日本温泉療育協会
公認社団法人日本温泉療育協会



品質管理・品質保証
に関する国際規格
ISO9001取得