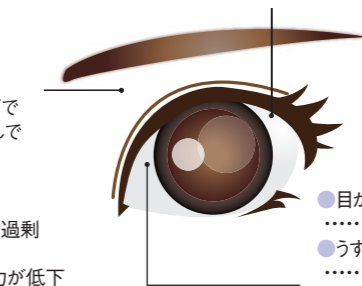


美しさチエック！ 外出前に顔のチエックを！ 美人のカルテ

目 【トラブル編】



- ドライアイ …… 肝機能の低下
- 「めやに」ができる …… 黄色い「めやに」は毒素
- 涙がとまらない …… 肝臓が弱ってくると、涙が出やすくなる

- まぶたのむくみ …… 内臓機能低下で水分をためこんでしまっている
- まぶたの黄白色の小さな盛り上がり …… コレステロール過剰
- ものもらい …… からだの免疫力が低下

- 目が疲れやすい …… 肝臓機能の低下
- うす目を開けて寝る …… 消化器系が弱い、からだの筋肉が弱まっている

自分のからだをチエックしてみましょう。顔や舌は身体の状態があらわれやすい場所。自分の顔を注意深く見る事で、内臓の不調を発見することができます。これを「望診法」といいます。必要なのは鏡だけ。今日から試してみましよう。

目のトラブルで、からだの「こころ」の不調がわかります。

目のまわりのトラブルが肝臓の不調が原因かも。そんな方の、このころの不調は肝臓機能のトラブルがもたらしているのかもしれない。肝はストレスに弱い臓腑です。ストレスを気がうまく流せず、感情が不安定になりやすくなります。イライラしたり、めまいを感じる方も肝が弱っているからかも。



蘇せい
【蘇せい】

2月号
vol.162

vol.162 発行(株)アニメイト 東京都江東区亀戸1-32-8 TEL:03-3636-2994 HP:https://st-animate.jp

漢方 アニメイト 検索

本紙の内容についてのお問合せは発行元又は下記取扱店までお願い致します。

アニメイトが提案する健康づくり

家族の幸福は健康から。
セルフメディケーションの普及を通して家族の幸福を実現する。

アニメイト(Animate)とは英語です。和訳すると【蘇生・生命を与える、活気づける】という意味があります。食養・内服・運動を柱として元気な体を実現するための様々なアイデアをご提供するとともに、現在社会的に最も重視されている環境問題に取り組み、身近なところから自分自身の健康を守ること、未来に向けて次代の青少年を健康で安全に成長させることに向けて、一つの解決策を提供することを目標にまいります。

近年、様々なウイルスが世間を騒がせております。
アニメイトでは、最新の感染対策についても考えています。

健康について詳しく知りたい方はアニメイトのWEBサイトへ



疲れた目には

2月号
vol.162

蘇せい

【蘇せい】

漢方の魅力！
更年期障害克服のための
四つのカギ②

疲れ目改善レシピ2選
即効性あり！基本の3つのツボ
美姿勢をキープするストレッチ
外出前に顔のチエックを！
魅力永続！男の美学

クロスワード(P11)の
正解者から抽選で10名さまに

蘇せい源
プレゼント！



2020年2月20日
消印有効

190粒入

自分の体は自分でケア。「セルフメディケーション」のすすめ



疲れた目には

頭痛や吐き気の原因が、疲れ目やかすみ目だということは、よくあることです。眼精疲労（目の疲れ）とは、目がかすむ、痛む、乾く、充血するなどの目の症状のほかに、全身症状をもなうことがあります。頭痛や肩こり、吐き気などがその主な症状です。

スマートフォンが便利な時代ですが、手放せずついつい長時間見てしまうことはありませんか。大好きな映画やテレビを長時間見続けたり、パソコン作業をされる方は画面を直視している時間が長くなりがちです。いずれも、自分では気づかないうちに目を酷使しているでしょう。

東洋医学では、「肝」と「腎」が弱つてくると、目の疲れを感じやすいと考えられています。『肝腎要』という言葉があるくらい、

「肝」と「腎」は大切なのです。うなぎやアサリ、シジミは疲れ目や充血を緩和してくれるでしょう。ハトムギや山芋は、「腎」にはたらきかけ不調を整えます。また、「肝」のはたらきを高めるには、人参、かぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜が良いでしょう。普段の食事に少しずつとり入れて、緩和させていきましょう。

まとめると…

・「肝」と「腎」を整える！

・目を酷使しないよう心がける。

今月の発見！
情報誌「そせい」の最年少読者です！
健やかな成長に幸あれ！

東京都 あやめちゃん(10ヵ月)

ローズカフェ
予約制の相談会を行なっています。ご自身やご家族の健康について、なんでもお話しください。
「ローズカフェ」
完全予約制 無料
会場:東京都江東区亀戸1-32-8 イワハナビル6F
TEL:0120-073-880(平日10:00~16:00)

脳トレしてみよう！ 10分以内に解けたら脳年齢30歳！

おなじみナンプレは、二時記憶や推測能力を要求されます。ぜひ、トライしてみてください。

【遊び方】あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。タテ列(9列あります)、「ヨ」列(9列あります)・太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つあります)のどれにも1から9までの数字が1つずつ入りません。★正解は5ページ。

				2	8	4		
2			7		6			8
		8			5	2	6	
8				3		9	7	2
	9	2	6			8		1
	1			9		6	5	
5	4		1		3	7		
	8	1			9		3	4
6				7	4	1	8	9



漢方の魅力!

更年期障害克服のための四つのカギ②

※「更年期からの症状スバリ解決」林進徳著(五月書房1996年発行)から抜粋して3回に分けて連載します。



■第二のカギ、第二のカギ

さて、以上の症状(前号参照)に共通していることはエストロゲンの減少と並んで、自律神経の乱れです。

更年期障害克服の「第一のカギ」は自律神経正常化、「第二のカギ」はエストロゲンの正常化ということになります。

従来の方法では、エストロゲン濃度は正常化できても、自律神経についてはなかなかうまく方法が見いだせず、ヨガ、瞑想、自律訓練法、音楽療法、アロマセラピーを試してみたり、精神科のカウンセリングを受けたたりして、本人が立ち直るさうかけを見つけられるようにするしか方法がありません。自律神経回復のための決定打も、

見つかっていません。

■第三のカギは肝臓

自律神経が順調に働くには、良質のタンパク質をベースにした神経伝達物質が必要です。神経伝達物質によつて刺激された脳は、それに応じてホルモンを分泌しますが、そのホルモンの素材の一つは、良質なタンパク質です。そして、脳からのホルモン刺激に応じて子宮や副腎から分泌されるエストロゲンも素材に良質なタンパク質がなければなりません。

さらに、それらホルモンを運搬する血液も良質なタンパク質を必要としています。これらに共通している良質なタンパク質の元は、どこで準備されるのでしょうか？それは肝臓です。肝臓で準備するについては、側面から胆のう、脾臓、すい臓などの応援を受けます。

とすれば、「自律神経とホルモンの正常化という二つを同時に解決するには、肝臓をしっかりと高める必要があるのではないか」。

このことに、私(林進徳)はあることをきっかけに気付き、やがて「スーパーST」

を始めとするBGシリーズの開発にたどりついたので。肝臓は、更年期障害を克服するための「第三のカギ」ということになります。

■現代は肝臓受難の時代

肝臓がしっかり働くためには、鉄、亜鉛、セレン、カルシウムなどの微量元素が必要です。

ところが、現代人の食事からは、微量元素が大幅に減少しています。これでは、肝臓は機能を十分に発揮できません。

加えて、食べ物からは防腐剤など化学物質が大量に吸収され、肝臓はその解毒に手いっぱいですから、現代人においては、必要なタンパク質を合成するための肝臓の余力が、どんどん低下しています。現代は肝臓受難の時代なのです。

こういうことでは、更年期障害を克服できない人が後を絶たないのは当然です。やれ自律神経だ、やれエストロゲンだと、直接の要因ばかり追っかけるのではなく、両者の働きを同時に促進する肝臓にまで目を向ける必要があるのです。

(「せせい」3月号に続く)

すぐ試せる!

疲れ目改善・基本のツボはこれ!

疲れた目をなんとかしたいとき、「ツボ」押しをされてみてはいかがですか。

「天柱(てんちゆう)」という首の裏側、ちょうどうなじの髪の毛の生え際あたりにあるツボは、疲労回復に効果があり、疲れ目やめまいなどに効果があるツボです。血行を促し、凝りをほぐすと良いでしょう。「太陽(たいよう)」という眉尻と目尻の外側にあるツボは、押してみたことのあるツボではないでしょうか。目の疲れをおぼえた時、頭痛のあるときにも思わず押したくなるツボです。「攢竹(さんちく)」という、眉頭の一番内側にあるくぼみのツボは、目の充血、腫れ、痛み、視力低下、ドライアイの回復にも効果があるツボです。

ツボ押しは、誰にでもすぐにできます。長時間の運転や疲れ目を感じたとき、ぜひ参考にしてください。

基本の3つのツボ

さんちく 攢竹
眉頭の一番内側にあるくぼみの部分。

目の充血、腫れ、痛み、視力低下、ドライアイなどに効果があるでしょう。

たいよう 太陽
眉尻と目尻の中央から、親指一本分くらい外側に位置するくぼみの部分。

目の充血や疲れを改善します。

てんちゆう 天柱
首の裏側のツボ。首の後ろの髪の毛の生え際、左右2本の太い筋肉のそれぞれの上端に位置します。

疲れ目の改善、肩こり緩和、自律神経のバランスを整えるのにも良いでしょう。

脳トレ(P3)の正解

9	7	6	3	2	8	4	1	5
2	5	4	7	1	6	3	9	8
1	3	8	9	4	5	2	6	7
8	6	5	4	3	1	9	7	2
3	9	2	6	5	7	8	4	1
4	1	7	8	9	2	6	5	3
5	4	9	1	8	3	7	2	6
7	8	1	2	6	9	5	3	4
6	2	3	5	7	4	1	8	9



東京都 岩崎 幸一様 (76歳)

今月ご紹介するお客様は、東京都在住の岩崎幸一様です。愛用していただいている商品について詳しくお話を伺いました！



毎日、その日の疲れは翌日に持ち越さないように、

岩崎様：それはもちろんです。もうすぐ喜寿を迎える年になって、自分の健康には人一倍気をつけています。

編集者：健康に関するお仕事をなさるには、ご自分が健康でなければいけませんね。

「サクラ咲くマット」で体の歪みを取りながら、「スーパーST」を飲み、必要に応じて「蘇せいシリーズ」をプラスしています。

岩崎様：私とアニメイトの佐藤社長との共通の友人の紹介で、佐藤社長にお会いしたのが商品との出会いになりました。平成10年の5月です。

この時の「スーパーST」この出会いが、健康関連の仕事を始めたきっかけとなりました。毎日毎日いろいろな人との出会いが楽しく、またお客様に喜んでいただけるのが嬉しく、これからもできる限り、この仕事を続けていきたいと思っています。

編集者：健康に関するお仕事をなさるには、ご自分が健康でなければいけませんね。

岩崎様：それはもちろんです。もうすぐ喜寿を迎える年になって、自分の健康には人一倍気をつけています。

「サクラ咲くマット」で体の歪みを取りながら、「スーパーST」を飲み、必要に応じて「蘇せいシリーズ」をプラスしています。

岩崎様：私とアニメイトの佐藤社長との共通の友人の紹介で、佐藤社長にお会いしたのが商品との出会いになりました。平成10年の5月です。

この時の「スーパーST」この出会いが、健康関連の仕事を始めたきっかけとなりました。毎日毎日いろいろな人との出会いが楽しく、またお客様に喜んでいただけるのが嬉しく、これからもできる限り、この仕事を続けていきたいと思っています。

編集者：健康に関するお仕事をなさるには、ご自分が健康でなければいけませんね。

岩崎様：それはもちろんです。もうすぐ喜寿を迎える年になって、自分の健康には人一倍気をつけています。

毎日、その日の疲れは翌日に持ち越さないように、

岩崎様：それはもちろんです。もうすぐ喜寿を迎える年になって、自分の健康には人一倍気をつけています。

編集者：健康に関するお仕事をなさるには、ご自分が健康でなければいけませんね。

「サクラ咲くマット」で体の歪みを取りながら、「スーパーST」を飲み、必要に応じて「蘇せいシリーズ」をプラスしています。

岩崎様：私とアニメイトの佐藤社長との共通の友人の紹介で、佐藤社長にお会いしたのが商品との出会いになりました。平成10年の5月です。

この時の「スーパーST」この出会いが、健康関連の仕事を始めたきっかけとなりました。毎日毎日いろいろな人との出会いが楽しく、またお客様に喜んでいただけるのが嬉しく、これからもできる限り、この仕事を続けていきたいと思っています。

編集者：健康に関するお仕事をなさるには、ご自分が健康でなければいけませんね。

岩崎様：それはもちろんです。もうすぐ喜寿を迎える年になって、自分の健康には人一倍気をつけています。

毎日、その日の疲れは翌日に持ち越さないように、

岩崎様：それはもちろんです。もうすぐ喜寿を迎える年になって、自分の健康には人一倍気をつけています。

編集者：健康に関するお仕事をなさるには、ご自分が健康でなければいけませんね。

スーパーST



made in JAPAN

発売から24年目！ **30万本の実績**

漢方由来の植物性健康食品

知らず知らずのうちに身体の不調を覚える方のために。東洋伝承医学の粋を極めたスーパーSTが、あなたの健康をサポートします。

この様な方にお勧めです

- ストレスを強く感じる方。
- お通じにお悩みの方。
- 年齢による諸症状にお悩みの方。
- 疲れやすい方。
- 手足の冷えてお悩みの方。

【原料植物】

ジジバリ ミノフスマ センタンクサ 月下美人 ミカンの種

スーパーSTと同じ成分
お求め安いタイプ
蘇せい源

内容量 34.2g (180mg×190粒)
¥12,000 (税別)

スーパーST
¥18,000 (税別)

内容量 57.5g (250mg×230粒)
1日に6~8粒を目安に白湯(さゆ)と一緒にお召し上がりください。
食生活は主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを。

※体感には個人差がございます。



菜の花と桜えびパスタ

つくりかた

- ①菜の花は5cmに切り、パプリカは千切りにしておきます。
- ②ドライマトは水に戻しておきます。
- ③「不思議な鍋」でたっぷりお湯を沸かし、湯量の1%ほどの塩を加えます。
- ④「深いトレー」に野菜とパスタソースをならして入れ、準備しておきます。
- ⑤「不思議な鍋」の沸騰したお湯の中にパスタを入れて茹で時間はタイマー12分でセットします。
- ⑥パスタの茹で時間が残り6分になったら、湯量を水位位置になるよう調整して、上に④のトレーをセットし加熱します。
- ⑦時間になったらパスタを取り出し、トレーのソースを塩、コショウで味を調べて、オリーブオイル桜えびと混ぜ合わせます。

※さっぱり味がたまらない、野菜たっぷりパスタ。
※季節の野菜、いろいろな種類を入れるのがポイント、彩りも楽しんでいただけます。

材料(2人前)		
パスタ.....150g	パプリカ.....1/2個	パスタソース 2人分
塩.....茹でるお湯の1%	ドライマト.....適量	塩、コショウ.....適量
菜の花.....1束	桜えび.....適量	オリーブオイル.....適量

ヘルシーピザ

つくりかた

- ①[生地作り]生地の材料(A)をフードプロセッサーに入れて上部の穴から少しずつめるま湯を入れて回します。
- ②生地がまとまったらビニール袋にオリーブオイルを少量入れてから生地を入れ、空気を入れて膨らませた状態で袋の口を閉じます。別途用意したぬるま湯に浸けて、約20分ほど発酵させます。
- ③[ソース作り](B)の材料をフードプロセッサーに入れてペースト状になるまで回します。
- ④生地が発酵したらヘルシープレートいっぱい生地をのばして、その上にソースを塗り、(C)の具材をカットしてトッピングします。
- ⑤蓋をして190度で20分焼きます。最後は強火にして1分ほど焦げ目をつけて完成です。

材料(5~6人前)		
強力粉.....1C	薄力粉.....1C	たまねぎ、ピーマン、パプリカ、ベーコン、粒コーン、チーズ等お好みで
(A) ドライイースト.....10g	(B) ニンニク.....1片	
塩.....ひとつまみ	ケチャップ.....100cc	
ぬるま湯.....140cc	みりん.....100cc	
オリーブ油.....少々		



遠赤外線調理器具
スーパーラジエントヒーターで
つくりました



RHヒーター FG-800
大きさ：幅295mm×奥行410mm×高さ75mm
重さ：約3.3kg
価格：138,000円(税別)



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

肝系に良い食材

にら、セリ、ホウレン草、金針菜などの緑の食材、イカ、貝、エビなどの魚介類、梅干し、みかんなど

春は「肝」がポイント

肝臓と胆のうは兄弟関係とされています。肝臓で休みなく分泌される胆汁は、胆のうへ送られて濃縮され、食事などの刺激で胆のうが収縮されると、胆汁は十二指腸に流れこみ、膵臓から分泌される、脂肪の消化酵素リパーゼの働きを活性化します。

最近、胆道がんが増えていますが、胆道とは肝臓内から十二指腸まで胆汁の流れる通路の総称で、胆のう、胆管も含まれます。

菜の花には、β-カロテンやビタミンCのほか、肝臓の解毒機能を高める働きがある「スルフォラファン」が含まれています。食べることで3日効果が持続するそうです！

いつまでも

男の美学

カッコよくありたい。

スマートな会話力

年齢によって変化する男性のトーク

20~30代は自分の思いをいかに言葉にするか、というところに注力してきたかもしれません。しかし40代からは、2手、3手先を見据えた会話を心がけたいものです。

●やっちはいけない自分語り

自分では「単に話題として過去の経験を話しているだけ」のつもりが、相手にとっては独りよがりの興味のない話だった、という場合は往々にしてあります。相手が聞きがっている話題が確実にない限り、口を開くのは要注意。

●説教に気をつけるべし

相手が若いやりがちです。しかも自らの行動が伴っていないのに理想を語ってしまったりしますよね。うっかり話してしまっている自分に気づいたらさっと引っ込み、「おっと失礼、説教じましたね」と和やかに終わらせましょう。

上記の注意事項から、40代以降の男性は、あまり多くを語らない方がベターです。その上で会話のキャッチボールを弾ませるTipsは

➡ 相槌と合の手を交互に入れる

相槌は「うんうん」と「聞いてますよ」という意思表示ですから、話を聞く上では必須です。ただ、それだけでは徐々にフェードアウトしますので、「それは大変だったね」「その場面ならそう思うよね」などと、肯定の共感(合の手)を入れます。時折質問を入れてもいいですね。

➡ 相手が話している間に、次の展開を考える

関連する話題に話をシフトさせていくか、別の話題へ進ませるか……。その時の雰囲気や、相手と自分にとって楽しい話題になるよう模索していきます。ひどく打算的な姿勢のようですが、会話をリードしていく役目と認識すると良いのではないのでしょうか。

そして厳しい課題ですが「本当はその人に興味があっても、会話のひとつきだけは興味を持って話す」というボーカーフェイスも大切です。大人ですから(笑)。結果、どうやっても自分の楽しい会話にならない、という場合は、相性が合わなかったと諦めましょう。

ストレッチについて
詳しく知りたい方は

Webサイトを チェック!



Webサイトには動画もアップしています。再生しながら一緒にやってみましょう。

3 眼窩を揉む

- ①親指の第一関節で目の周りを、内側から外側へマッサージしていきます。

目の周りの
筋肉のこりをほぐして、
血行を促進させます

4 目にエネルギーを

- ①手の平をこすり合わせて温めます。
- ②手の形をお椀状にして目を温めます。

血流の流れと、
気の流れにより、
表情が見た目にも
良くなるでしょう

1 眉をマッサージ

- ①両親指でこめかみを軽く押さえ、人差し指の側面で、眉の内側から目尻へマッサージしていきます。

疲れ目、充血改善が
期待できます
また、パソコンや
スマホの見過ぎに
おすすめ

2 まぶたのマッサージ

- ①両手を軽くにぎり、親指の第一関節で目のまわりを軽くマッサージしていきます。
 - ②親指の第一関節より指先の外側を、瞼の内側から目尻まで軽くタッチしていきます。
 - ③①、②を繰り返し18回行います。
- 両肘をあまり開かないように。瞼をマッサージするとき、眼球が軽く押される感じにする

疲れ目の予防

ご好評いただいている『骨盤・股関節体操』の誌上講座の第9回です。今回の体操は、目のまわりのマッサージを中心とします。ツボを効果的に刺激して目の周りの血液を促しましょう。本誌面と合わせて動画でも動きをご覧いただくとスムーズに体操できると思いますので、左上のQRコードからアクセスしてみてください。

1日5分! 美姿勢をキープする ストレッチはこれだ!

本番編19



薬膳アドバイザー
ヨガインストラクター
呉大 ともみ

お顔のまわりを刺激します。手を清潔に爪を切ってから、行いましょう。

今月のクロスワード

解いてプレゼントをゲットしよう!

1		2	B	3
		4		
5		C		
	A	6		
		7	D	

【タテの鍵】

- 1.他の学校へ移ること。
- 2.フランス語で大賞。
- 3.弾力のある、白くてふっくらとしたお菓子。

【ヨコの鍵】

- 1.少しほめると、すぐ〇〇〇になる。
- 4.焦点を一点に合わせられず、物がぼやける。
- 5.駅などにある〇〇〇ロッカー。
- 6.オペラの主役女性歌手、『〇〇〇ドンナ』。
- 7.人混みなどで気づかぬうちに…。

答えは 春のおとずれ…。

答えは ...

A	B	C	D
---	---	---	---

上記の四角に当てはまる4文字をご記入いただき、住所・氏名・電話番号・今月号で印象に残っている記事をご記入の上、株式会社アニメイトまでハガキでご送付ください。

※お手数ですが切手をお貼りください。
※ファックスでも受け付けています。(03-3636-2992)

切手 1360071

東京都江東区
亀戸1-32-8
イワハビル6階
株式会社アニメイト
クロスワード2月号係

クロスワードの
正解者から抽選で10名さまに
**蘇せい源
プレゼント!**

2020年2月20日
消印有効

FAXは2020年2月20日に届いたもの



190粒入

鉄分
ブルーベリーの
4倍

マグネシウム
キウイフルーツの
4.6倍

食物繊維
ごぼうの
1.2倍



りん
バナナの
2.1倍

カリウム
りんご(皮むき)の
4.5倍

カルシウム
プルーン(乾燥)の
1.8倍

**目の疲れ・安眠には
ドライフルーツ「デーツ」**

漢方薬の中には、ドライフルーツのように自然の植物から作られているものがあります。さまざまな効能が期待できる中、目の疲れや安眠、精神安定、また酔い覚ましにも良いといわれています。

体験談

デーツ:不眠改善 東京都 女性 56歳 Aさん

長年不眠で悩み、月に1~2回は必ず心療内科に通い、睡眠導入剤(レンドルミン)と精神安定剤(デパス)を飲み続ける毎日を送ってきました。たまたま友人からデーツが不眠に効くと聞いたのがきっかけで、物は試しにと食べ続けてみました。最初は半信半疑でしたがある日薬の量を半分にとしてみると、身体にダルさは残りますがなんとかかなりそうな感覚がありました。徐々に薬半分の服用に身体を慣らし、体調と相談しながら薬なしの日が作れるようになりました。身体にダルさはデーツのミネラルで補えるという安心感もあり、デーツを食べ始めてから3カ月目を迎えたころから、完全に薬なしの生活を送れるようになりました。15年も飲み続けた睡眠薬も精神安定剤も全くゼロ。かかりつけの先生も大変驚き、今では疲労感も無く明るい気持ちで毎日を送っています。

ドライフルーツをおすすめする

3つの理由

- 1 **栄養価が高い**
栄養成分が丸ごとギュッと凝縮
- 2 **食べた時に充実感がある**
食物繊維が多く自然な甘みを感じます
- 3 **長期保存が可能**
ドライフルーツなら皮ごとそのまますぐに食べられる

**三日月の曲率で
脊椎にフィット**

脊椎のためにデザインされ、首と肩にちょうどよくフィットし、快適な睡眠をもたらします。仰向けはもちろん、左右どちらの向きに寝る方にも、すべての向きに適応し快適な睡眠が期待できます。



理想的な
姿勢へ
凹凸が自然にフィット

抗菌、
ダニ予防
無数にある穴の構造で、
カビ・菌の発生や
ホコリを防ぐ

天然
ラテックス
100%
抗アレルギー性で皮膚に
敏感な方でも安心

100%天然ゴム枕
(JADA三日月型のマッサージまくら)

リラクスマッサージまくら
Jada Contour Massage Pillow

希望小売価格:48,000円(税別)
サイズ:W580×D355×H110mm

※100%天然ゴム枕は抗アレルギー性ですが、
ゴムアレルギーの方はご使用をお控えください。
※カバーは手洗いでも洗濯機でも洗えます。
※中のマットレス自体は洗えません。また、直射日光に当てないでください。
※天然ゴム枕は太陽の熱により酸化し、破れたりする恐れがあります。

今月のテーマ商品

目の疲れを取るには、
質の良い睡眠を!

