Cheers Beauty チアーズビューティーコミュニケーション通信

第8号
2026年 春夏号
https://cheers-beauty.jp/

女性のための医療情報メディア「チアーズビューティー」



NPO法人
ウィッグリング・ジャパン
代表理事
チアーズビューティー
編集長
上田 あい子

チアーズビューティーは「女性の自立健康QOL」を支えるための医療情報を発信しています。長年の女性支援活動で子育て・介護・更年期・がん治療など多様な両立と向き合っている女性に寄り添ってきました。キャリア形成には心身の健康管理が欠かせず、コンディションを整えることはパフォーマンス（労働生産性）の向上にもつながります。がん治療と仕事の両立をはじめ、ダイバーシティ社会ではお互いに支えあうことが求められています。健康経営の視点からの必要な情報と選択肢を届けたいと思っています。

各種SNSで情報発信中！

フォローよろしくお願いします！

- チアーズビューティー（LINE）：最新のイベント情報を発信中！
- チアーズビューティー：リール動画など最新情報発信中！
- チアーズスヌイールTV（YouTube）：がん患者さんのインタビューなど配信中！
- 乳がんチャンネル（YouTube）：乳がんに関する情報を発信中！

Special feature 2 女性の生涯のウェルビーイングを社会のしくみに



一般財団法人
日本女性財団 代表理事
女性ライフクリニック 理事長
対馬 ルリ子先生

一通のSNS投稿「お金の心配はしないで、ここに来て」から始まった日本女性財団。産婦人科医・対馬ルリ子先生が目撃したのは、生理や更年期、貧困や孤独を「個人の問題」として独り耐え忍ぶ女性たちの姿でした。女性の一生は、思春期から老年期まで途切れることのない「線」でつながっています。その不安を、医療・福祉・行政、企業が手を取り合って支える「社会のしくみ」へと作り変える、前例のない挑戦が始まりました。全国200名以上の医師が「女性の味方」を宣言し、現場の切実な悲鳴を国政へとダイレクトに繋いでいく、助ける側と助けられる側の境界を溶かし、誰もが自分らしく生きられる未来への確かな処方箋。一人の叫びが、今、社会全体を動かす希望へと変わり始めています。

Special feature 1 “私らしく幸せに働く・生きる”ってどうすればいい？



武蔵野大学
ウェルビーイング 学部長
慶應義塾大学 名誉教授
前野 隆司先生

仕事は順調。でも、なぜか心が満たされない。その違和感の正体は、心・体・社会のすべてが良い状態にある「ウェルビーイング」の不足かもしれません。幸福学の研究者・前野隆司教授は、幸せの根っこは「やりがい」と「つながり」の二つにあると言います。教授が提唱する「幸せの四因子」によれば、幸せは性格ではなく、考え方や行動という「コツ」で高められます。実際に、幸せを実感している人は生産性が約30％も高く、創造性も発揮しやすいというデータも示されています。なぜ日本の男性は、これほど孤独に陥りやすいのか。効率ばかりを優先し、つながりを置き去りにしてきた先に、私たちは何を求めているのか。多様な居場所や自然とのふれあい、そして小さな「はじめて」の中に、自分らしく生きるための確かな手がかりがあります。

Special feature 4 “よく見える”は、人生の輝き 目から始まる美容×医療＝「瞳美容®」



医療法人ウェルビジョン 理事長
アイクリニック天神 院長
HITOMIBIYOU LABO 代表
大倉 萬佐子先生

人生100年時代、心地よい日常の鍵を握るのは「目」の健康です。かすみや乾きといった些細な不調は、単なる疲れではなく、「アイフレイル」と呼ばれる目のエイジングのサインかもしれません。眼科医の大倉萬佐子先生が提唱する「瞳美容®」は、こうした変化を捉え、医療と美容の両面から心身を整える新しいアプローチです。食事による酸化ストレス対策から、視界の回復がもたらす運動・認知機能への影響、さらに幸福度とドライアイの意外な相関関係を紐解きます。アイメイクやコンタクトレンズとの適切な付き合い方、自律神経を整えるための「休眼日」の新習慣など、その根底にあるのは「目にいいことは、体にもいい」という相互の密接な関わり。日常の何気ない習慣が、瞳と体の未来を形作っていきます。

Special feature 3 納得できる医師をどう選ぶか がんの病院・医師情報サイト「イシュラン」



株式会社イシュラン
代表取締役
鈴木 英介さん

がんと診断された瞬間から、患者は「どの病院で、誰に診てもらうか」という決断の連続に向き合います。しかし、情報の多さに翻弄され、近さや知名度だけで決めてしまうことも少なくありません。

がんの病院・医師情報サイト「イシュラン」代表の鈴木英介さんは、医療者と患者の間に生まれる「情報の溝」を埋めるべく活動しています。目指しているのは、単なる名医探しではありません。科学的根拠に基づく客観的な納得と、自身の意思による主観的な納得の両立を支援する「納得できる相手探し」です。

医師の性格を「聞き役型」など4タイプに分類し、相性を分かりやすく伝えています。自分に合う先生と出会い、前向きに治療へ向かうための確かな手がかりが、ここにあります。

Special feature 5 「疾患」ではなく「病（やまい）」を見つめる



Medipathy 代表
西岡 龍一朗さん

数値やデータとしての「疾患」を治すだけでなく、その人がどう感じ、どう生きてきたかという「病（やまい）」の物語に耳を傾ける。現役医学生団体Medipathy（メディパシー）が続けているのは、効率や正解を求められる医療の現場で、あえて「対話」という非効率な時間に身を置く試みです。

活動の原点は、代表の西岡さんが亡き友人から託された「信頼関係が大切」という言葉でした。立場を超えて集い、ただ丁寧に話を聞き合う。そこにあるのは、10年後もふとした瞬間にその人を思い出せるような、時間をかけて深まっていく関係性の構築。医療の本質に誠実に向き合おうとする若い世代の歩みは、大学や病院といった枠組みを超え、今、さまざまな医療の現場へと広がりを見せています。

特集記事の続きはHPから！
15秒で登録完了！
まずは 無料会員登録を

情報が多すぎて迷い続ける
不安なまま選択してしまう
誰にも相談できない

会員登録をすると…
医療情報のプロの視点で整理された情報が手に入る
自分に合った選択ができる
ひとりじゃないと感じられる

無料会員登録で前向きになれるヒントがいっぱい！
ご登録はこちらから

無料会員でできること
専門家インタビュー記事の閲覧（全文）
座談会記事の閲覧（全文）
医療セミナー・イベントのご案内
信頼できる医療コンテンツ
肌タイプ診断（矢田幸博医学博士監修）
会員限定メルマガ

女性のための医療情報メディア Cheers Beauty

チアーズフレンズ会員募集

女性の健康・がん患者さんのQOL（生活の質）を社会全体でサポートしませんか？

定例グループ勉強会

チアーズビューティーでは、毎月パートナーサロン・専門家・がんサバイバーなど会員さんと一緒にグループ勉強会をオンラインで開催！

8月勉強会

免疫の仕組みとがんワクチン療法
久留米大学
名誉教授
山田 亮先生

12月勉強会

漢方を用いたメディカルダイエット
医師が教える体質に合わせて、無理なく安全にやせる戦略
医療法人誠仁会
理事長
土師 時成先生

1月勉強会

自律神経の整え方について
より健康的で快適で充実した生活、人生を過ごすために
筑波大学大学院
人間総合科学学術院 教授
矢田 幸博先生

2月勉強会

最新医療情報
腸内細菌、胆汁酸、がん
北里大学理学部前 教授
順天堂大学医学部
非常勤講師
熊沢 義雄先生

3月勉強会

微生物と自律神経の関係
ひろた歯科医院
院長
廣田 健先生


ゲスト参加募集中

「もっと知りたい」と感じた方へ
保健室会員　パートナー会員　ビジネス会員
会員募集中
【特典】
- グループ勉強会への参加
- 公式サイト／SNSでの発信のお手伝い【パートナー／ビジネス会員のみ】
- イベント、マルシェへの出店など

詳しくはこちら

WR通信56号

ウィッグリング通信

2025年7月〜2026年3月



温かいご支援の輪が広がっています！

ご寄付いただいたウィッグは、がんの経験者のスタッフ達が一つひとつ手作業で仕分け、クリーニングをし、必要とする方にご提供できるように心を込めてご用意しております。






ウィッグリングの活動はこちらをご覧ください。
https://profu.link/u/wigringshop

＼温かいご支援ご寄付をありがとうございます／


明治安田生命保険相互会社様よりご寄付を頂きました！


三井住友海上あいおい生命保険株式会社様よりご寄付を頂きました！


イオン様より 幸せの黄色いレシートキャンペーンのご寄付を頂きました！

GoGo編集長！

編集長：上田あい子



講演会・イベントのレポート☆　全国に活動を広げます!!

がんを知り地域共生社会を考えるシンポジウムを開催しました！
（2025.11/1 @西南学院大学コミュニティーセンター）











がん治療とQOLに関するセミナー 明治安田生命様へ講演会を行いました！
（2025.11/18 @ヒルトン福岡）




超SHOWAイベント がん治療中に必要なウィッグの展示をしました！
（2025.12/4 @グランドニッコー東京台場）




Feel!Femtech&care2026 フェムテックに関する商材と情報が大集合していました！
（2026.1/24・25 @ワンフクオカビル）




ガットフレイル研究会 腸と脳・睡眠・野菜・腸内細菌 養など腸に関するあらゆる学びが集まっていました！
（2026.2/3 @TOTOミュージアム）




フェムテックJAPAN チアーズ社外保健室事業のプレゼンを行いました！
（2026.2/5 @長崎県庁）




福岡県がん検診啓発イベントに出展しました！
（2026.02/28 @イオン福岡）



女性の健康を考えるウェルビーイングイベントに参加しました！
（2026.3/8 @福岡イエローフェス）

がんサバイバー文化祭でバトンウィッグの展示をしました！
（2026.03/15 @大分）

がん患者と医療者の課題共有からリンパ浮腫治療の未来を探る議論が行われました
（2026.03/28・29 日本リンパ浮腫学会 @九州大学医学部百年講堂）

最新のイベント情報

CHEERS EVENT INFORMATION

2026.6/3 WED・4 THU 10:00〜17:00

拡大する女性活躍市場に応える、商品・サービス・テクノロジーが集う2日間！

WOMAN Life博 in Kyushu × 九州イノベーションWEEK（九州オフィス環境支援EXPO／九州防災・災害対策EXPO／九州地域創生EXPO／九州GX脱炭素推進EXPO）

チアーズビューティーも出展します。

会場　マリンメッセ福岡A館 福岡県福岡市博多区沖浜町7−1

その他のイベント
チアーズビューティーが出展するイベント
チアーズマルシェ
交流会など
詳細はこちらから

【発行・監修】NPO法人ウィッグリング・ジャパン　【企画編集】チアーズビューティー編集部　東京都中央区銀座6-6-1-5F　P&Cプランニング株式会社内 ／ 定価110円（税込）

Cheers Beauty 座談会
第8回 座談会レポート

女性の健康座談会 ～これって更年期？50代私たちの悩み～

最初のサインはバラバラにやってくる

上野：皆さん、更年期の最初のサインは何でしたか？

松本：40代後半、朝の重だるさや内側から熱くなる不快感から始まりました。疲れか更年期か分からず、以前との体の動きにくさに不自由さを感じていました。

上沢：私は仕事が忙しく、夜中に目が覚めて眠れない日が続いて。周りは平気なのに自分だけ汗が止まらず、会社でも一人だけ「暑い」と言っていました。

福田：私は43歳と早めで、急な発汗で「おかしい」と。受診しても最初は「気にしすぎ」と言われましたが、検査で卵巣機能の低下が判明したんです。

松本：指の強張りもありました。後で振り返ると、理由もなく動けないやる気の低下も含め「全部つながっていた」と気づくのですが。

40代、生理はどう変わっていった？

上野：生理の変化については、皆さんどうでしたか？

福田：45歳で周期がバラバラになりました。2～3ヶ月空いたかと思えば少量ですぐ終わったり。生活の変化によるストレスも影響したのかもしれません。

上沢：私は不規則になり、1ヶ月ダラダラ続くこともありました。そんな状態が1～2年続いて、「そろそろ終わりかな」と意識し始めました。

松本：私は50歳頃、突然止まるのではなく、最後は下着が少し汚れる程度の出血が続き、じわじわとフェードアウトした感覚です。

上野：終わりが突然くるというより「いつの間にか終わっていた」という方が多いようですね。

不調との向き合い方と「受診」という選択肢

上野：病院の受診や治療については、どう向き合いましたか？

福田：私は44歳で受診し、将来のリスクを考えて治療を始めました。3つの病院を回りましたが方針が全く違って。最終的には自分で納得できる方法を選ぶことが大切だと感じました。

松本：「病気」ではないからこそ受診のきっかけが掴みづらいですよね。今は漢方や貼り薬など選択肢も増えています。自分に合うものを見つけるのが大事です。

上沢：予約の取りづらさもありますが、まずは相談することが大切ですね。

上野：症状は人それぞれですが、将来のために「まずは相談」という選択肢が自分と向き合う大事な一歩になりそうです。

（続く…）

参加者の自己紹介



松本 遥さん
（仮名・51歳）
自営業



上沢 晃子さん
（仮名・56歳）
会社員

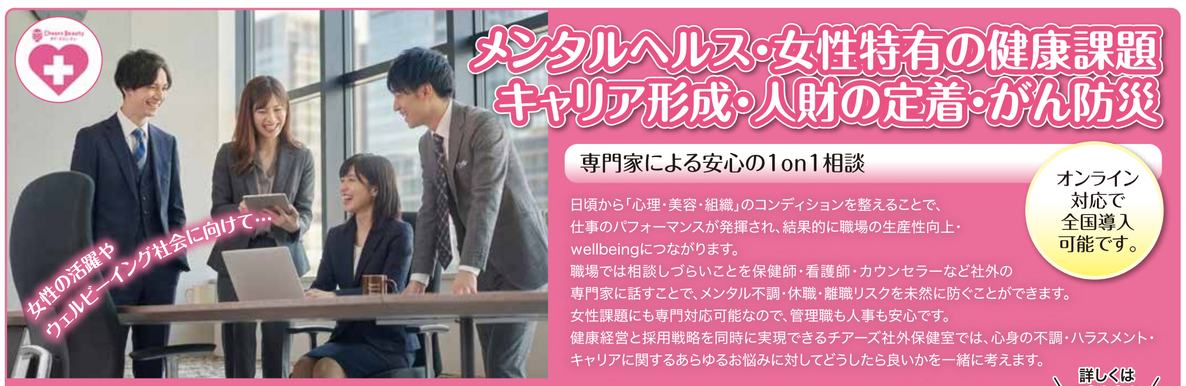


福田ゆりこさん
（仮名・52歳）
会社員



上野さくらさん
（仮名・40代）
進行役

あなたの経験を聞かせて下さい！
座談会 参加者募集



メンタルヘルス・女性特有の健康課題 キャリア形成・人財の定着・がん防災

専門家による安心の1on1相談

オンライン対応で全国導入可能です。

日頃から「心理・美容・組織」のコンディションを整えることで、
仕事のパフォーマンスが発揮され、結果的に職場の生産性向上・wellbeingにつながります。
職場では相談しづらいことを保健師・看護師・カウンセラーなど社外の専門家に話すことで、メンタル不調・休職・離職リスクを未然に防ぐことができます。
女性課題にも専門対応可能なので、管理職も人事も安心です。
健康経営と採用戦略を同時に実現できるチアーズ社外保健室では、心身の不調・ハラスメント・キャリアに関するあらゆるお悩みに対してどうしたら良いかを一緒に考えます。

詳しくはこちらから

チアーズ社外保健室

- 産業医に相談するほどでもない
- 健康診断では問題ないが なんとなく不調が気になる

チアーズキャリア相談室



- ワークライフバランスと キャリア計画を考えたい
- 企画力・プレゼン力を高めたい

働きやすい職場創り、
人を生かす企業創り、福利厚生の
お手伝いになります。
ぜひお気軽にお問い合わせください。

【広告】
Pepti-Sal Oral Health for Everyone ペプチサル・シリーズ
口腔乾燥対策
がん患者さんの口腔管理
ペプチサルとは唾液のチカラに着目して つくられた低刺激性のオーラルケア製品です。
医療現場でも支持されています。
全国3000以上の医療関連施設で取扱いされています。
成分・材質　無配合
※1アイアシン・ポリリジン（高保湿）　※2（高保湿）　※3（甘味）
ご購入はこちらから
T&K ティーアンドケー株式会社

【広告】
「発酵の知恵をカタチに」
食材のもつ力を最大限に引き出した体にも心にも優しく、おいしく召し上がっていただける商品をご提供しております。酸に強い独自の酵母により、善玉菌のえさになるプレバイオティクスとプロバイオティクスをバランスよく摂取して腸内環境を改善します。健康を維持したい方、身体の疲れが取りたい方へおすすめいたします。
動画はこちらから　企業情報
株式会社ナチュラルグリット
お問い合わせ naturalgrit@gmail.com

【広告】
乳がんサバイバー開発
今日よりもっと輝く明日へ
抗がん剤・放射線治療による
赤み,ヒリつき,ごわつき。
不安定な肌には、「守る，潤す，整える」ケアを。
乳がん治療でどん底にいた私を
前向きにしてくれたのは美容の力でした。
キラナは
「肌を整えることで前が向ける！」
そんな想いが込められたスキンケアです。
Instagram　Online Store

春の食養生

春の食養生　春の食養生のキーワードは「巡らせる」「軽やかにする」「やさしく補う」ことです。

① 苦味・香りを少し取り入れる

春野菜や山菜に多い、ほろ苦さや香りには、肝の働きを助け、冬のあいだに溜まった滞りを外へと導く力があります。

例：菜の花、ふきのとう、たらの芽、うど、春菊、三つ葉、せり など

「食べて デトックスする」というよりも、自然な排出をそっと促すイメージで取り入れましょう。ただし、苦味のある食材は体を冷やしやすいため、冷え性の方は控えめに、加熱調理がおすすめです。

② 食べ過ぎない・重くしない

春は肝の働きが活発になる分、肝臓に負担をかけないことが大切です。油っこいもの、味の濃いもの、冷たいものは控えめにしましょう。

「腹八分」「温かく、消化しやすく」を意識することで、肝と消化器を同時に守ることができます。また、陽気を育てる温性の食材や、やさしい甘みの食材を上手に取り入れるのもおすすめです。

③ 酸味の使い方

春の味は「酸味」です。酸味は肝に入りやすい性質を持ちますが、収斂・固渋作用があるため、摂りすぎると陽気の生長や発散を抑えてしまいます。

一方で、肝の熱がこもり、イライラが強いときには、酸味が潤いを与え、余分な熱を静めてくれます。体調に合わせて、「控えめに、上手に」使うことがポイントです。

④ 補血・滋養作用のある食材をとる

肝は血液を貯蔵する臓器でもあります。肝の血が不足すると、めまい、目の疲れ、乾燥、不安感など、さまざまな不調が現れやすくなります。補血作用のある食材を、消化のよい形で取り入れましょう。

例：落花生、にんじん、ほうれん草、小松菜、なつめ、牛肉、こま、イカ、葡萄 など



東方健寿実業株式会社
代表取締役
王一 ゆいさん

1973年 中国 黒竜江省生まれ。1994年来日。名古屋商科大学 大学院修了。（経営学修士）
現在、東方健寿実業株式会社代表取締役、東方薬膳学院、東方薬膳食堂、東方基経研究院、オンラインスクール養生大学、天地・礼心養生文化館を運営。
実生活に役立つ薬膳・基経を伝える講師として活動して17年目。
基経の原理原則を応用したことで、過去に経営した薬膳レストランは半間4万人が訪れる大繁盛店に。

春の香味野菜と浅利の気巡りサラダ

目的：解毒、平肝作用、気の流れをスムーズにする



<下ごしらえ>
浅利は塩を入れた沸騰した湯に茹でておく
トマトとアボガドは切っておく
陳皮は酢につけておく
右記材料でドレッシングを作っておく
<くしどり>
材料をすべて合わせて、器に盛り、ドレッシングをかける。

材料	分量	性味	帰経	効能
陳皮	2ｇ	辛苦/温	脾肺	理気・燥湿・化痰
浅利	30個	甘/寒	肝腎脾胃	平肝・解毒・清熱・利湿・活血
トマト	1/2個	甘酸寒	肝脾胃	生津、平肝、消食、涼血
アボカド	1個	甘酸	脾肝	通便・利尿・補中、補気
セロリ	1/パック	甘/涼	肝胃膀胱	平肝・清熱・活血、利湿
香味野菜	1/パック			

ドレッシング材料/白ワインビネガー15cc、陳皮酢15cc、レモン汁15cc、えごまオイル/オリーブオイル30cc、砂糖、醤油、塩、胡椒、適量

店舗情報はこちらから

季節の変わり目を整える「バンザイストレッチ」

春先は、心や身体が少しずつ動き出す時期。
気温差のある日が続き、新しい生活や環境に向けて気持ちが切り替わっていくこの時期は、知らないうちに身体が緊張しやすくなります。

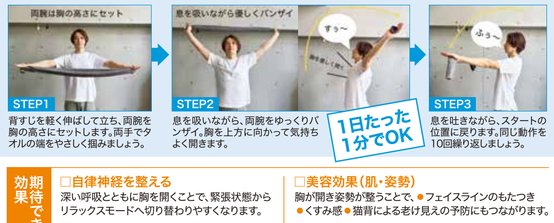
その影響で
- なんとなく疲れやすい
- 朝すっきり起きられない
- 肩・首が強張りやすい・気分が落ち着かない
- 肌の調子が安定しない

このように「はっきりしない不調」を感じる方も多くなります。

そこで今回は、春を迎える準備として取り入れたい、自律神経を整え、美容効果も期待できる簡単ストレッチをご紹介します。

【バンザイストレッチ】

呼吸と一緒に行うことで、胸・肩・首まわりの緊張をゆるめ、自律神経のバランスを整えやすくするストレッチです。



STEP1　背すじを軽く伸ばして立ち、両腕を胸の高さにセットします。両手でタオルの端をやさしく掴みましょう。

STEP2　息を吸いながら、両腕をゆっくりバンザイ。胸を上方に向かって気持ちよく開きます。

STEP3　息を吐きながら、スタートの位置に戻ります。同じ動作を10回繰り返しましょう。

効期待できる

- □自律神経を整える
  深い呼吸とともに胸を開くことで、緊張状態からリラックスモードへ切り替わりやすくなります。
- □肩・首まわりの血流改善
  血行が良くなることで、コリの緩和だけでなく、顔色が明るく見えやすくなります。
- □美容効果（肌・姿勢）
  胸が開き姿勢が整うことで、●フェイスラインのもたつき ●くすみ感 ●猫背による老け見えの予防にもつながります。
- □免疫力サポート
  血流や呼吸が整うことで、身体本来の回復力・免疫機能をサポートします。



トレーニングスタジオリプル
ネバダ州立大学公認DKピラティス指導者マスタートレーナー 田村 幸助さん
詳しくはこちらから

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ



じゃことひじきの炊き込みご飯

ひじきは水戻し不要で時短！簡単おいしい炊き込みごはんです。

たんぱく 9.0g　Ca 118mg　ビタミンD 8.5μg　ビタミンK 24μg

【材料2人分】所要時間75分（炊飯時間込）

- 米…… 1合
- 水……180ml
- めんつゆ（ストレート）… 大さじ1
- 芽ひじき（乾燥）……大さじ2
- まいたけ……1/2パック
- にんじん……1/3本
- いりごま……小さじ1
- ちりめんじゃこ……大さじ4

エネルギー310kcal　塩分1.2g　炭水化物67.1g

作り方　きのこ類はビタミンDが豊富な食材です！お好みで量を増やしても。油揚げを刻んでいっしょに炊き込んでもおいしいですよ。

① 米をといで、ざるにあげておく。芽ひじきは細かい目のざるで水洗いする。
② まいたけは食べやすい大きさにほぐす。人参は千切りにする。
③ 米と分量の水、めんつゆを炊飯器に入れ、さっと混ぜる。
④ 芽ひじき、まいたけ、にんじんをのせて炊く。
⑤ 炊きあがったら、ちりめんじゃこといりごまを混ぜる。

参考資料：いくちゃんねる福岡市
骨粗鬆症予防レシピ https://cookpad.com/recipe/6406399

監修
二宮 利治先生
九州大学大学院
医学研究院 衛生・
公衆衛生学分野教授
専門：疫学、公衆衛生学、腎臓病学

ロコモ・フレイル予防のお手軽レシピ本を出版

制作：九州大学久山町研究室ロコモレシピチーム（多治見 晃洋、瀬戸山 優、東岡 真由、柴田 舞咲）
レシピ監修・料理動画作成：木村 安希（広島修道大学健康科学部 健康栄養学科・教授、九州大学大学院医学研究院 衛生・公衆衛生学分野 共同研究員）
企画：大道学館出版部

編集長おすすめ商品のご紹介



Natural Soup
自然素材100%無添加スープ

女性のための医療情報メディアの編集長として、日頃から健康に良い生活習慣を心がけています。とはいえ、会食が多かったり、食事の時間が不規則だったりするので、週一回はこのスープをランチ代わりにして、体調を整えています(^^♪
スープの優しい味も気に入っています！

超高栄養スープ/定価1,500円（各1パック250g）

■浄化の野菜スープ【Hスープ】
有機野菜のカリウム、硝酸塩、食物繊維などの栄養素が低カロリーで配合されており、これらが身体全体を浄化していきます。

■抗酸化の魚貝スープ【Vスープ】
良質な魚介類と自然野菜で構成され、ビタミンD、マグネシウム、亜鉛、抗酸化成分などが身体の炎症を抑え、身体機能の向上に寄与します。

※使用する素材は自然食材に絞り、食塩、砂糖、添加物などは使用しません。アレルギー主要7品目（卵、乳製品、小麦、蕎麦、落花生、海老、蟹）は除外しております。



カラダは食で創られる 株式会社 VFOODS
お問い合わせ info@vfoods.co.jp
詳しくはHPからご覧ください

【広告】
水素に包まれて眠る。
特許出願中
水素枕
～SUISO PILLOW～
眠りの質は、【最初の３時間】で決まる。
先着10名
眠りのゴールデンタイムを支える
新時代の睡眠サポートアイテムが登場!!
先行レンタル 開始　月々レンタルプラン 3,980 円（税別）～
Aqua Bank　株式会社アクアバンク　〒541-0059 大阪市中央区博労町1-8-15
お問い合わせは info@aqua-bank.co.jp
https://www.aqua-bank.co.jp/
アクアバンク 検索

【広告】
THE NOMU
福岡天神に心身をととのえる、温浴メディテーションOPEN
メディテーション　シャワールーム　パウダースペース
1部屋をまるごと貸し切り、人目を気にせず、心ゆくまでリラックスいただけます。42℃前後のやさしい温浴システムに、深い静寂へ導く薫り、光と音の演出を組み合わせることで、ストレスを解き放ち、集中力と活力を取り戻すリカバリー体験をご提供します。
低温ミストの専門家による臨床実験で証明された効果
心理的効果：「抑うつ・不安」「敵意」「倦怠」が低下、逆に集中や意欲といった前向きな感情が持続して向上。
深い静寂へと導く香り：個室内では伝統を受け継ぐ京のお香を焚き静寂な空間を引き立てます。
生理的効果：外室直後、外室30分後に瞳孔縮瞳率の有意な上昇とフリッカー値の有意な上昇、さらに血管年齢、脳年齢、重心動揺の有意な低下が認められた。
※筑波大学大学院 人間総合科学学術院 矢田幸博教授による試験結果　※第24回日本抗加齢医学会にて発表済データ　※健常男女22名を対象に実施
THE NOMU
住 所/福岡県福岡市中央区大名１丁目14-27ネイビー大名6階
営業時間/9:30～22:00（最終入店 21:30）　定休日/年末年始
詳しい施設内容やご予約はHPからご覧ください