

Before → After

ココで検査しました!

特別顧問
医学博士
久保明先生

東京イセアクリニック 渋谷院
美しく健康な体作りのため、美容医療からダイエットまで統合的に全力サポート。渋谷区神南1-16-3 プル・ヴァール4F ☎0120-963-866 ☎11:00~20:00 不定休

駆血

私がTRY

スポーツインストラクター
櫻井直子さん(42歳)
17歳の息子の母。ウォーキング、エアロビ、ヨガなど幅広くレッスンを受け持つ。毎日運動をし野菜とタンパク質中心の食生活。



る

脚がぼかぼかしてきます

進化系加圧で
効率よくホルモンの
分泌をUP!

VRC駆血カフを大きな血管がある下肢の付け根に装着。血流を遮断(2分)と除血(1分)を3回繰り返して血管に刺激を与える。下肢の駆血で全身に効果が。

最新鋭機VRC装置による 次世代加圧トレーニング

従来の加圧よりも速やかに加圧と除圧ができ、低い設定圧も可能。さらに動脈表示装置で適正圧を定量的に設定できる、より安全で効果的なトレーニング。VRC駆血カフは従来の加圧ベルトより広い接触面で加圧できる。

イセアボディ
スタイル 麻布十番
港区麻布十番2-3-9桂
亭ビル4・5F ☎03-34
54-5990 ☎平日10:00
~22:30、土・日・祝10:00~19:30 ☎火
メディカル加圧(駆血含む)1回¥8,000



カフで最適な圧をかけ上半身の筋トレ。チューブやバランスボールを用いた体調や目標に合わせたトレーナーが運動をチャイス。

バランスを取りながら自重運動するTRXを用いたスクワット。下半身は筋量も多く、体幹も刺激できる効果的な運動です。

採血!



111ng/ml→118ng/ml 微量な増加傾向を示し、効果が示されました。櫻井さんは仕事柄運動量が多いのでタンパク質をもっと多く摂取すればより効果的。

意外と楽なエクササイズで 翌日のむくみが軽くなった!

週に10時間の運動をしていますが、駆血してからのVRCトレーニングは、精神的にも体にも負担がとて軽く、楽に大きな運動効果を得られるので継続しやすいですね。資格を取ってしまいたいほど魅力的です。トレーニング直後から脚が軽くなりむくみが解消。その夜、晩酌したのにもかかわらず翌日は小顔になった気が……。腸の調子もいいです。イベント前日の美容としてもよさそう。



松村さんの妊活History

'10年4月 37歳
結婚後、妊活開始

'11年4月 38歳
水素水、ベジパワープラスを
飲み始める

コンテスト応募を機に、美意識が上がり、飲み物を変えると体調がよくなりました。(左)電解水素水飽和生成機。(右)ベジドリンク。

'11年9月 39歳
子宮外妊娠発覚

'11年11月 39歳
第2回美魔女コンテスト出場

'12年12月 40歳
術後、排卵の障害と
女性ホルモン値の低下

'13年1月 40歳
水天宮でお守りを買う

'13年2月 40歳
「幸せのコウトリ治療」で
有名なまこと鍼灸院に通う

'13年3月 40歳
長期休暇を取り
週1でVRC駆血療法を行う

サーナ治療院
VRC駆血療法は、血液の遮断と除圧をくり返し血流をよくする治療。サーナ治療院 中央区日本橋人形町2-7-14 ☎03-5641-1940 ☎10:00~23:00 不定休

'13年8月 41歳 妊娠発覚

'14年4月 41歳 第1子出産



今月はこの
美魔女

松村純子さん(42歳)
外資系の会社で秘書として働くキャリアウーマン。現在は長期休暇中。最近の楽しみは4月に生まれた芽依ちゃんのベビー服を集めること。

鎌田真理さん(43歳)
ファッション小物のセレクトショップを営む。3歳の双子の男の子と5カ月の女の子の母。行動力とバイタリティー溢れる肉食系美魔女。

まこと鍼灸院
不妊症、不育症、二人目不妊の鍼灸治療を行う。調布市西つじヶ丘4-6-3 1F ☎0424-84-9577 営業日10:00~21:00 祝祭日10:00~17:00 (※日・月)

「松村さんの場合、手術による卵巣機能の低下や子宮内膜の状態を鍼灸で改善。さらに食事や運動などの生活習慣を見直すことで、さらに体調が良くなり結果に結びつきました」

- 23時までに寝る
- 毎日ウォーキングする
- 主食を豆腐にする

まこと鍼灸院長
朝岡康男先生



20時間の陣痛の末に誕生。主人がずっと横で動ましてくれて、とても心強かったです。

のぞき見♡
となりの美魔女は XXXX

ベビママ美魔女の
“40代で産む!”
「涙の妊活録」
Vol.5

今月は、40代にしてベビママになったふたりの美魔女をクローズアップ。子宮外妊娠や不育症と診断されても希望を捨てずに困難を乗り越えた結果我が子を抱きしめることができました。

撮影/当瀬真衣
ヘア・メイク/伊藤佳奈(BLISS)
取材/金子美智子
イラスト/大橋美由紀
デザイン/MAY



キレイになることを諦めなかったら、
「体外受精でも難しいかも」と
言われた私でも妊娠できた!

4/20、2,554gで生まれた芽依ちゃん。主人も想像を超えるお産の大変さを知り、私と芽依を大切にしながら生きてくれたそう。