



スタッフ2週間チャレンジ!!

スラックレール・ユビスラ試してみました!!



before

after

2週間試す内容

ユビスラ

- ・仕事中、休日に靴の中で指にはさむ(7時間位)
- ・グーバーストレッチ(足だけじゃなく手にも)

スラックレール

- ・イスに座る際にお尻に敷く
- ・歯磨き時に足ぶみ



before

after

ユビスラ

- ・仕事中、通勤中に半分にカットしたものはさんでいたが…数日後痛みを感じたため、使用時間を短縮しました

※ 痛みや疲れが出たら休みましょう
無理せず続けることが大事です

悩み

浮き指 → 姿勢が悪い
腰痛・O脚

感想

1週間後 … 電車のイスに座る時、姿勢良く座っていた
2週間後 … 腰痛の軽減、O脚が少し改善した気がする

他にもこんな感想が!!

慢性的な手の腫れがひいた!!

より良いストレッチができるようになった!!

身体の可動域が広がった

ズボンがゆるくなったり

体験談や疑問はスタッフにお気軽にご相談下さい!

悩み

猫背・巻き肩 → 頭痛・肩こり・首こり(昔ケガをしている)
頭痛からの吐き気・眼精疲労

感想

1週間後 … 頭痛が減った

2週間後 … 仰向け時、浮いていた肩がベッド(床)につくようになった

ご使用にあたって…

- ・素材が発泡ゴムなので使用を続けていくと亀裂が入ったり弾力が失われ、潰れたままになります。そうなった場合は交換して下さい。
- ・ユビスラが大きすぎると縦にカットしてください。
横にカットすると小さ過ぎて指にはさんでも外れてしまいます。
- ・スラックレールは連結して、その上を歩く運動ができます!!
より体幹を鍛えたい方におススメです!!

爪の補強コース(リペアと補強はどう違う?)

そのままでは亀裂が深く入ってしまったり、
欠けてしまう可能性のある爪にケアするコースです

リペア

¥1,100~

完成



- ・亀裂が入っている
- ・亀裂で段差が生じている
- ・深い筋が入っていて亀裂になりそうな時



- 爪をカット
形を整えたら、シルクのシートを貼ります



- 接着剤を上から塗り、仕上げにコーティング液を塗ります

健康的な爪を保つために

爪が伸びすぎていると、圧迫された時に欠けたり、亀裂が入ってしまいます。
少し伸びてきたと感じたら、やすりで整えるのがおススメです。

基本



- ①白い所が1mm位残るようにまっすぐにカット
- ②角にやすりを45°であて一方向にやすりをかける。
※強くあてない!
(剥離防止)

ホームケアに
おすすめ!!



ガラスファイル

¥1,100(税込)

ワンポイント



・お風呂上がりの爪が柔らかくなった時が最適

・となりの指に爪がぶつかる時は角を丸くするようにする

・爪が巻いている時、カットは爪の端が確認できる長さで。角を丸くしそぎない。



○水洗いできて
衛生的

○皮ふに当たっても
痛くない!!

補強

¥550~

完成



- ・広範囲な二枚爪
・爪の端の亀裂など
シートを貼るのが難かしい場所



- 爪をカット
形を整えたら、接着剤をぬり、シルクのパウダーを振ります



- もう一度接着剤を塗り、仕上げにコーティング液を塗ります

