

健。

ハンズの
モノ研
Vol.5

「健」という字には、「伸びやかに自然と背筋がのびている人」という成り立ちがある。ハンズが考える健康とは、整えること。つらい運動や、厳しい食事制限ではなく、いつもの生活にちょっとした工夫を加えて、身体や心のバランスを整える。例えば姿勢を正したり、ストレッチをはじめただけでも、身体も心も楽になる。まずはハンズで、健康のきっかけを探してほしい。

Balance Up Your Health!
健康は整えること



睡眠にこだわる

人生の3分の1は睡眠時間。眠りの質にこだわれば、起きている時の体調も整う。



指元に置くだけで歩数を検知して、好きなタイミングでアラームが鳴る時計。オムロン おむり時間計 IESL-002C 税込6,980円



自身の歩形を形状記憶させて簡単に作ることができるマウスピース。寝る時の前への加圧を軽減。オーラルトゥースガード(2個入り) 税込1,260円

姿勢を正す

毎日の姿勢を正すだけで、身体にかかる負担が軽減し、気持ちも前向きに。



背骨と骨盤を自然な正しい状態に保ち、腰の負担を軽減する背骨サポートシート。バックジョイポスタープラス 税込5,480円



着用したまま肩ベルトの緊張力を調整でき、自然に姿勢を整えられるサポーター。中山式 マジック姿勢サポーター 税込6,300円

食事を大切にする

健康の基本は、身体の中から。毎日の食事を丁寧にしよう。



水か牛乳に混ぜるだけで、野菜・フルーツ・酵素・ミネラルが一度に摂れる。マンゴー味のスムージー。ミネラル酵素グリーンスムージー(200g) 税込2,580円

オリゴ糖と食物繊維にキダチアロエ。エキスを抽出し、おなかによしきぐえ。グレートスックリ(いちご・ココア) 42粒入り 税込1,890円



コップ1杯でたっぷりビタミンが摂れる。定番トマトと 植物性乳酸菌ドリンク。リコベージュ 鮮搾液(720ml) 税込3,980円



刺激を与える

疲れがたまったらツボを刺激してひと休み。時にはリラックスして、身体と心を整えよう。



マイナスイオンを発生させる天然鉱石配合。リラックスしながら足の裏を刺激できるツボ押しボード。イオンステップ 税込1,575円

和漢植物が配合されており、リラックス効果が期待できるお灸。健陽堂 灸盤 各税(6個入り) 税込 各399円



記録を楽しむ

毎日記録をとると、自分自身の中に新たな発見があり、楽しく生活リズムを整えられる。



2つのセンサーで「着脱しり」「早歩き」などの行動を識別。消費カロリーをしっかりとチェックできる。オムロン 脂肪量計 カロリスキャン IJA-401F 税込4,980円



体重が増えていれば赤、減っていれば緑と、体の変化を光の色で教えてくれる体組成計。マッキーノ オナチコ体組成計 税込6,250円

運動をはじめる

ストレッチやウォーキングも立派な運動。まずはできる範囲ではじめてみよう。



アーチ(土踏まず)の働きを最適化することで、ウォーキング時に疲れにくくなるインソール。フィット ニュートラルアーチ 税込2,604円



ほどよいカーブが肩甲骨をフィットし、ゴロ寝してポーズをとるだけでスタイルを整える枕。寝ながら肩甲骨スタイル枕 税込1,890円



東京中央イラスト：藤室用行様から。/フィットネスクラブがつくったバランスボール60cm(エクササイズDVD付き) 税込4,980円

東急ハンズ 店舗一覧

東京店 03-5220-7109
銀座店 03-5538-0109
北千住店 03-5284-6111
池袋店 03-3980-6111
町田店 042-728-2511

渋谷店 03-5489-5111
新宿店 03-5361-3111
池袋店 03-3980-6111
町田店 042-728-2511

川崎店 044-230-0109
555-と横浜店 045-929-0109
555-と東横店 047-436-6611
船店 04-7141-6111

大宮店 048-640-7111
静岡店 054-266-9311
梅田店 06-6347-7188
心斎橋店 06-6243-3111

566-と-と 06-6545-0109
江坂店 06-6338-6161
三宮店 078-321-6161
姫路店 079-223-5001

広島店 082-228-3011
博多店 092-481-3109
熊本店 096-351-0109
鹿児島店 098-897-3330

2013年10月25日(金)
横浜モアーズに
横浜店ニューオープン

CREATIVE LIFE STORE
TOKYU HANDS
www.tokyu-hands.co.jp