あしたの私をつくるケアカタログ

トトリエ

totorie

10
2020

ぎっくり腰注意報 発令中！
対策＆回復術で脱腰トラブル

マンスリープッシュ
10月～12月のおすすめ

カラダの疲れはテーピングでケア!?
自分でできる簡単テーピング講座

自然派アイテムで立ち向かえ！
寒い季節の肌トラブル

毛細血管と血流がカギ！

冷えないカラダを手に入れる ぽかぽかメソッド

商品のご相談はスタッフまで

トトリエ 2020年10月号
2020年10月9日発行【発行】アトラ株式会社　東証一部上場（証券コード：6029）【編集】「トトリエ」編集部　〒550-0012 大阪市西区立売堀4-5-7 ダイサンビル
©アトラ株式会社　printed in japan 本誌の企画・掲載の記事、写真、イラストレーションのすべては、著作権で保護されております。無断複製、転載を厳禁します。

Lourdes

48歳アンミカ、
10年前の
自分を超える。

EMS×振動で
手軽に、効率的に、
新・エクササイズ習慣。

EMS SHEET PLUS
ルルドスタイル EMSシートプラス

Training Machine SHAPE UP Board FROM LOURDES for Beautiful Body
ルルド シェイプアップボード

組み合わせて使うと
さらにハードに

スタンダードポジション

座ってエクササイズ

プランクエクササイズ

専用フックで
止めるだけの
簡単装着

EMSシートは単体でも使用可能

ふくらはぎ

太もも～おしり※

※画像はイメージです。※通電の際は素肌が触れるようにしてください。

メーカー独自の技術でシート部分の薄さはわずか1mm。このEMSシートをルルド シェイプアップボードにセットすると「EMS+振動」のダブルのパワーで、より効率的に筋肉を鍛えられます。

ルルド シェイプアップボード
＋EMSシートプラス セット

商品番号：075-26260

43,000円（税抜）

〔シェイプアップボード〕
●サイズ/本体:幅約42、奥行き約40、高さ約12.5cm●重量/本体:約8.5kg●適応体重/100kgまで●電源コード長/約2m●10分自動OFF機能付き●付属品/リモコン、パワーベルト、保護マット、保証書付き
〔EMSシートプラス〕
●サイズ/約38×37×2cm●重量/250g（電池含まず）●単4形乾電池2本使用

ルルド シェイプアップボードはP8で詳しく紹介しています➡

あしたの私をつくるケアカタログ
トトリエへ、ようこそ

カラダが軽いとココロも軽く、活動的になり、暮らしを楽しむ余裕が生まれます。
軽快なカラダは、日々のケアの積み重ねで育まれます。
楽しみ、くつろぎながら、
5年後、10年後のあなたが輝き、笑顔になるように。

「トトリエ」は、笑顔になれるセルフケアアイテムを発見できるカタログを目指します。

contents

3 特集 毛細血管と血流がカギ！
冷えないカラダを手に入れる ぽかぽかメソッド

5 **食事**
食べ方と食材で目指せ！血流促進＆血管強化

7 **運動**
「下半身を鍛える」が血流促進の近道！

9 **入浴**
入浴タイムが自律神経の切り替えスイッチ

11 **睡眠**
質の良い睡眠で毛細血管の修復を

15 ぎっくり腰注意報 発令中！
対策＆回復術で脱腰トラブル
16 ストレッチ＆温めでぎっくり腰にならないカラダに
17 ぎっくり腰からの回復！最短ルートは？

19 マンスリープッシュ
19 10月のおすすめ
21 11月のおすすめ
23 12月のおすすめ

25 カラダの疲れはテーピングでケア!?
自分でできる簡単テーピング講座

27 自然派アイテムで立ち向かえ！
寒い季節の肌トラブル

31 カラダを芯から温めたい！
あったかグッズ集めました

うれしいがいっぱい！
「トトリエ」
3つのメリット

1. トトリエでしか買えない限定商品がある
2. 自分にぴったりのセルフケア商品が見つかる
3. トトリエ設置院で商品を受け取ると送料無料

How to order

掲載商品は、
トトリエ設置院で
ご購入いただけます！

スタッフに注文、院で受け取り

ご希望の商品がお決まりになりましたら
スタッフへお気軽にお声掛けください。

毛細血管と血流がカギ！

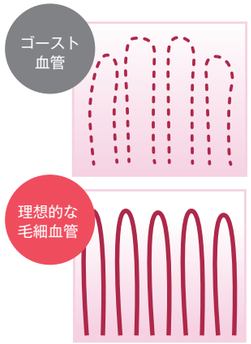
冷えないカラダを手に入れる ぽか ぽか メソッド

つらい冷えはゴースト血管が原因かも!?

衣服を着込んでみても、しっかりお風呂に浸かってみても、なかなか改善されない体の冷え。できることなら、冷えない体で楽しく冬を過ごしたいですよね。

冷えない体に必要不可欠な役割をしているのが血液。血液には酸素や栄養素などと一緒に、体の隅々にまで熱を届ける働きがあります。そのため、血流の滞りは冷えの大きな原因に。特に注意したいのが、血液の通り道である「毛細血管」の状態です。私たちの体に張り巡らされているたくさんの血管のうち、約99％が毛細血管といわれる、太さわずか1／100㎜の細い血管。毛細血管は太い血管と異なり、分厚い血管壁がないため、傷つきやすい繊細な血管です。毛細血管がダメージを受けて血液が流れなくなると、血管の形だけが残った「ゴースト血管」となり、やがては消滅してしまうことに…。ゴースト血管になってしまった血管には、熱を運んでくれる血液が届かないため、当然その部分は冷えてしまいます。手先や足先などの、つらい冷えでお悩みの方は、もしかすると「ゴースト血管」が増え、末梢部にまで血液が届いていないのかもしれません。

「血流」、「毛細血管」に注目して、根本的な冷え対策を実践しましょう。



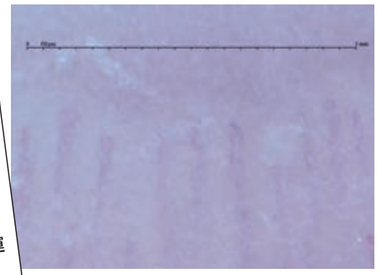
あなたは何個当てはまる？ 毛細血管チェック

- □ 手先、足先が冷えやすい
- □ 以前より太りやすくなった
- □ シミやシワなど肌トラブルが増えた
- □ 慢性的に睡眠不足
- □ 少しの階段で息切れする
- □ 目が疲れやすい
- □ 集中力が続かない
- □ お酒をよく飲む
- □ 揚げものなど濃い味のものが好き

当てはまる数が多いほど、ゴースト血管が進んでいるかも

実際にトトリエスタッフの毛細血管を見てみました！

30代女性スタッフ
- 冷え性と頭痛がある
- コンビニ食など外食が多い
- 夜更かししてしまうことが多い
- 週１回程度ジムで運動をしている



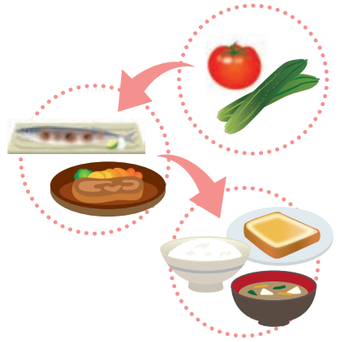
ヘアピンのような形が理想的ですが、もやもやとしてはっきりと形が分からない状態。

その1 食事 食べ方と食材で目指せ！血流促進＆血管強化 P.5
その2 運動 「下半身を鍛える」が血流促進の近道！ P.7
その3 入浴 入浴タイムが自律神経の切り替えスイッチ P.9
その4 睡眠 質の良い睡眠で毛細血管の修復を P.11

ぽかぽかメソッド 食事 1

食べ方と食材で血流促進&血管強化目指せ！

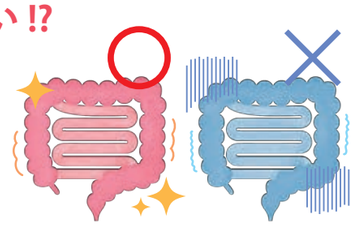
食べ方❶ 高血糖が血液の質を下げる



血液中の糖の量が増えてしまう「高血糖」は冷えの大敵。多量の糖を含んだ血液が血管を通ることで、毛細血管にダメージを与えてしまいます。また、高血糖の血液は粘度が高いドロドロ血液なので、血流も悪くなってしまうことに。血糖値を上昇させないためには、食べ方が大切です。急いで食事をしてしまうと血糖値が急上昇してしまうので、ゆっくりとよく噛んで食事するようにしましょう。また、野菜やきのこ、海藻など、糖の吸収を穏やかにしてくれる食物繊維を多く含む食品から食べ、次に肉や魚、糖質が多いごはんやパンは最後に食べるなど、食べる順番も工夫してみましょう。

食べ方❷ 冷えてる人は腸内環境が悪い!?

冷えに悩んでいる人は、腸の調子にも悩んでいる場合が多いそう。腸内環境が悪いと、便秘や下痢などになり、代謝が下がることで血流にも悪影響が。腸内環境を整えるためには、腸内細菌のバランスが重要です。体に良い働きをしてくれる乳酸菌などの善玉菌を含む発酵食品や、善玉菌のエサとなる食物繊維などを摂るようにしましょう。



〈血糖値の上昇〉〈腸内環境の乱れ〉対策に プレミアムサイリウム プラン

サイリウムとは、オオバコという植物から採れる天然の食物繊維です。食前に摂取することで、食物繊維が腸の糖吸収を妨げ、食後の血糖値の上昇を穏やかにします。また、食物繊維は善玉菌のエサとなり、その増殖を助けてくれるので、腸内環境にもうれしい働きをしてくれます。

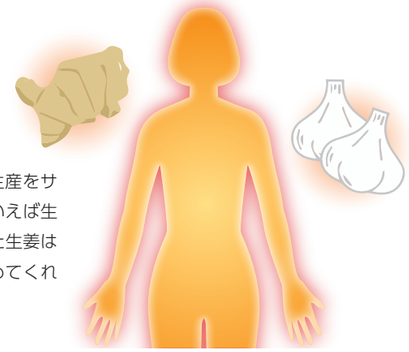
プレミアムサイリウム プラン

商品番号：070-25706

7,130円（税抜）

●サイリウム加工食品●原材料/ブロンドサイリウム種皮●内容量/3g×90袋●賞味期限/製造日より約2年

食材❶ 体を温める食材を取り入れる



血管を拡張して血流を促進してくれる効果が期待できる食材や、体の代謝を促して熱生産をサポートしてくれる食材を積極的に食事に取り入れましょう。体を温める食材の定番といえば生姜ですが、生の生姜は体を冷やす働きがあるので要注意。温めたり、乾燥させたりした生姜は血流促進が期待できるのでおすすめです。そのほかにも、ニンニクや香辛料も体を温めてくれるので取り入れるようにしましょう。

食材❷ Tie2（タイツー）を活性化させる成分を摂取して強い血管へ

「Tie2」とは血管の外側の細胞と内側の細胞をぴったり密着させる役割を担っている成分のこと。加齢や悪い生活習慣などの影響で、このTie2が活性化されなくなると、血管をつくる細胞に隙間ができてしまい、血管がもろくなってしまいます。Tie2を活性化させる成分を含む食材を取り入れてゴースト血管の回避を目指しましょう。

ルイボスティー

アフリカ共和国のセダルバーグ山脈一帯にのみに自生するマメ亜科の植物の葉を乾燥させた健康茶。Tie2を活性化してくれるほか、ミネラルや鉄分などの栄養素も含まれています。

シナモン

シナモンの独特の香りの元である「βシリンレガシノール」という成分が Tie2を活性化してくれます。料理や飲み物にプラスしてみて。

ヒハツ

ヒハツとは東南アジアに分布するコショウ科の植物で、スパイスとして使用されます。Tie2を活性化するほかに、血流の促進も期待できます。

宮崎県産ブルーベリー葉粉末＋茎エキス＆ヒハツエキス含有 美活サプリメント
Tie2 PLUS －タイツープラス－

商品番号：070-26261

5,000円（税抜）

●ブルーベリー葉粉砕末含有加工食品●内容量／1粒475㎎×120粒●賞味期限／製造日より約2年

めぐりサポート＆エイジングケア※成分を贅沢に配合 Tie2PLUS -タイツープラス-

体が本来もっている「めぐらせるちから」に着目した新発想の美活サプリメント。注目を集める「ヒハツエキス」や、ポリフェノールが豊富に含まれる「ブルーベリー葉粉末 / 茎エキス」を配合しています。

ヒハツエキス

「長胡椒」とも呼ばれ、紀元前から特別な香辛料として世界中で重宝されてきました。近年その薬効の研究が進むにつれ、めぐりをサポートするちからが認められ、優れた美容・健康成分として注目を集めています。

ブルーベリー葉粉末 ブルーベリー茎エキス

200以上あるといわれるブルーベリーの品種の中でも、ポリフェノールの王様とも呼ばれるプロアントシアニジンの含有量が極めて高い、宮崎県で特別に無農薬栽培されたブルーベリー「くにさと35号」を使用しています。

高品質なエイジングケア※成分も配合！

＋ビタミンC　＋亜麻仁油　＋サフラワー油　＋カルニチン　＋フィッシュコラーゲン

※年齢に応じたケアのこと

ぽかぽかメソッド 運動 2

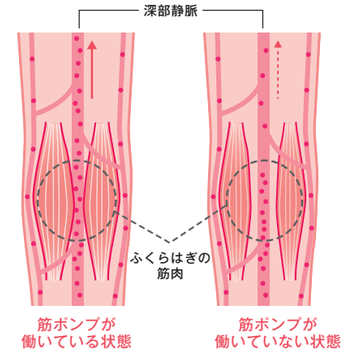
「下半身を鍛える」が血流促進の近道！

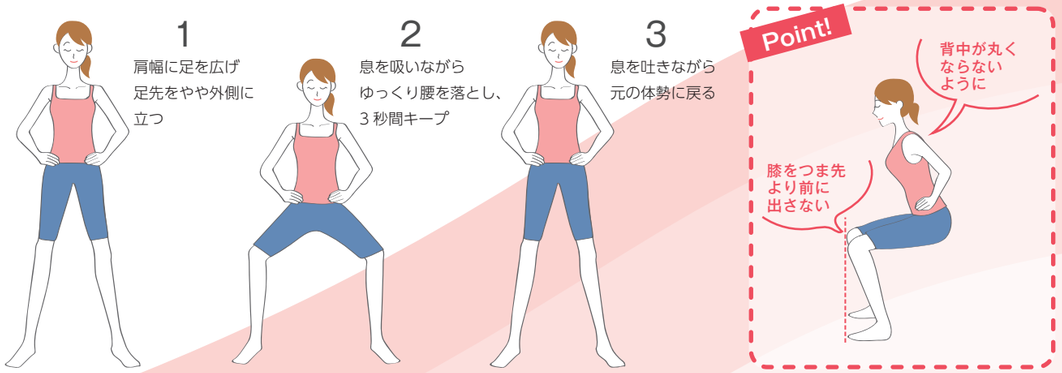
鍛える❶ 汗ばむ程度のウォーキングで毛細血管を活性化

普段から運動する習慣がない人は、血流が悪くなり、毛細血管のゴースト化が進んで、冷えに悩んでいる傾向があります。そこで、取り入れてほしいのが有酸素運動。有酸素運動は、主に筋肉の赤い部分「赤筋」を鍛える運動です。赤筋には毛細血管がたくさんあるので、鍛えることで血液の蓄積を抑制し、末梢部まで血液が循環しやすくなります。普段、電車やバスを使うところをウォーキングにかえるなどして、毎日20分程度、少し汗ばむ程度に歩くのがおすすめです。

鍛える❷ 血流の要は下半身！ポンプ機能を意識して

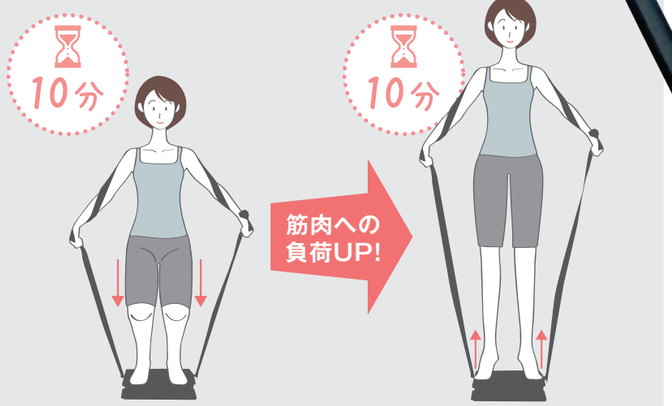
「ふくらはぎは第二の心臓」と言われるように、ふくらはぎの筋肉は収縮することで静脈を圧迫し、血液を心臓へ送るポンプのような役割があります。ふくらはぎの筋肉が衰え、ポンプ機能が弱まると、血流が悪くなり、足が冷えやすくなるのはもちろん、体内に老廃物がたまりがちに。トントンとふくらはぎを叩いたり、5秒程度のつま先立ちを繰り返したりするだけでもポンプ機能の促進になるので、意識して取り入れましょう。
また、太ももの前側にある大腿四頭筋は大きい筋肉のため鍛えやすく、血流アップにおすすめです。おしりから膝下まで、下半身の筋肉を効率的に鍛えられるセルフケアはスクワット。背中が丸くならないように注意して行いましょう。





ルルド シェイプアップボードで簡単！下半身トレーニング

Check! 《柔道整復師おすすめの乗り方》



まずは、膝を軽く曲げて乗りましょう。ふくらはぎの腓腹筋、太ももの大腿四頭筋にアプローチ！

膝を曲げてもつらくない方は、つま先立ちで乗ってみましょう。

「ルルド シェイプアップボード」は、全身16ヶ所の筋肉を同時に鍛えることができるトレーニングマシーン。コンパクトなボディながら、パワフルなモーターを搭載し、立っている状態の筋肉活動を1倍とした場合、最大80倍の筋肉活動が可能に。乗り方によって、様々な部位にアプローチできるので、気になる場所を効率的に鍛えられると大人気の商品です。

ルルド シェイプアップボード

商品番号：078-25607

36,000円（税抜）

●サイズ/本体:幅約42、奥行き約40、高さ約12.5cm●重量/本体:約8.5kg●適応体重/100kgまで●電源コード長/約2m●10分自動OFF機能付き●付属品/リモコン、パワーベルト、保護マット、保証書付き

貧乏ゆすりでふくらはぎのポンプ機能促進！

フットマッサージャー「ジグリッチ」は、フットマッサージ機能に加えて、足を上下にゆさぶるジグリング機能を搭載。まるで、貧乏ゆすりをしているかのような状態をつくり出します。貧乏ゆすりは、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能を活性化し、血流を促進してくれるので、冷え対策にぴったり！自宅でくつろぎながらできるのもおすすめのポイントです。

ジグリッチ

商品番号：065-25608

40,000円（税抜）

●サイズ/本体：約38×42×24cm●重量/本体:約5.5kg●適応足サイズ/29cmまで●医療機器認証番号/230AABZX00013000●ジグリング3段階、ローラー3段階、10分自動OFF機能付き●付属品/ACアダプター

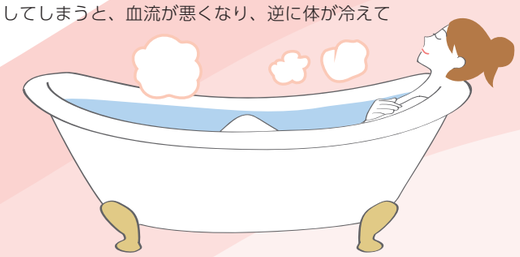
入浴タイムが自律神経の切り替えスイッチ

入浴❶ 血流をコントロールする自律神経

自律神経は血流をコントロールしている司令塔のようなもの。特に毛細血管は自律神経の影響を大きく受けています。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、毛細血管が拡張され、末梢部分にまで血液が届きやすくなるのは副交感神経が優位のとき。通常、活動的な日中は交感神経が優位に、休息する夜には副交感神経が優位になりますが、不規則な生活やストレスで自律神経が乱れていると、夜になっても副交感神経優位に切り替わりません。夜、布団に入っても手や足が冷たいという人は、自律神経の切り替えができず、うまく体温調整ができていないのかも。さらに副交感神経は年齢とともに活動レベルが低下すると言われているので、意識的に自律神経のバランスをとるようにしましょう。

入浴❷ 湯舟に浸かって副交感神経を優位に

夜に副交感神経を活発にして、毛細血管をしっかり開かせ、血流を促進するためには入浴が大切です。お湯で体全体を温めることで副交感神経が活発に。40度前後の少しぬるめのお湯で、10分〜15分程度の半身浴をするのがおすすめです。シャワーの場合は、肌にお湯が触れる部分が局部的なため、体を温めるためにお湯の温度が高くなりがち。それが刺激となって交感神経を優位にしてしまうと、血流が悪くなり、逆に体が冷えてしまいます。特に、忙しいときは交感神経が活発になりやすいので、最低10分は湯舟に浸かる時間をつくりましょう。



POINT!

副交感神経を優位にするために プラスで取り入れたい！おすすめ入浴法

腹式呼吸をプラス！

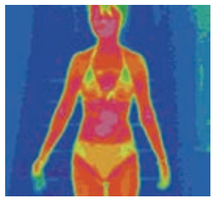
副交感神経を優位にしたいときは、入浴中にゆっくりと腹式呼吸をするのがおすすめ！
腹式呼吸は鼻から息を吸って、腹圧で息を吐く呼吸法。このときに、たくさんの自律神経が通っている横隔膜が上下するため、副交感神経が刺激され、活性化されやすくなります。

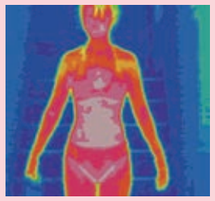
泡をプラス！

微細な気泡を発生させるジェットバスや、炭酸系の入浴剤も冷え対策につながります。泡がはじけるときに発生する超音波の刺激で、温熱効果が高くなり、よりぽかぽかに。また、炭酸が肌を刺激したり、毛細血管へ浸透したりすることで、全身の毛細血管がしなやかに緩み、血流も促進されます。

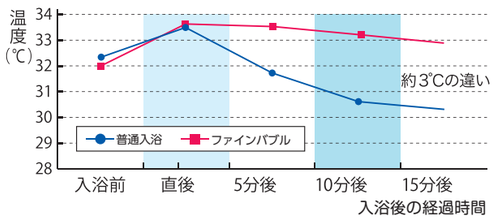
ファインバブルの超微細な泡でぽかぽかが持続

通常、水の中でできる気泡の大きさは直径数ミリ程度ですが、「スパピ」のファインバブルは、その泡の1/1000以下という小ささ。超微細な泡が皮膚の汚れをしっかり洗浄してくれます。また、毛穴に入り込んだ気泡がはじけるときに、ほど良い刺激を与え、温浴効果を高めます。

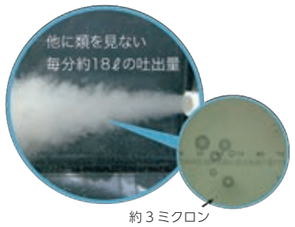

通常のお湯


ファインバブルのお湯

【普通入浴とファインバブル入浴の体表面温度比較】



1ccあたり約12,000個の超微細な泡が発生します。



スパピ

商品番号：999-26272

288,000円（税抜）

詳細についてはお問い合わせください。

お問い合わせいただくと
上記価格よりさらにお安く！

ビルトイン型のため、お風呂の外観を変えることなく、すっきりキレイに仕上がります。

※ビルトイン型は施工工事が必要です。

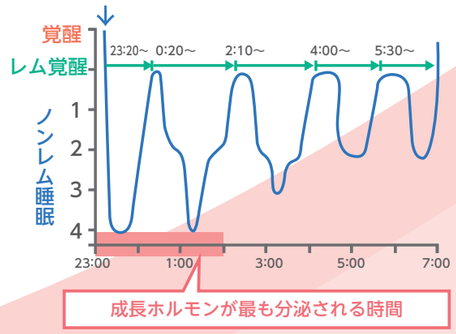
質の良い睡眠で毛細血管の修復を

睡眠 ❶ 毛細血管は伸ばすことができる

実は、毛細血管は伸ばすことが可能です。毛細血管は加齢とともに減少していくものですが、生活習慣を見直すことで、加齢による毛細血管の減少を最低限にとどめ、健康的な毛細血管を増やすことができると考えられているのです。

睡眠 ❷ 血管を修復する「成長ホルモン」

毛細血管の修復に必要不可欠なのがホルモンです。ホルモンは100種類以上ありますが、特に毛細血管の健康維持に大切なのが「成長ホルモン」。全身の細胞を修復し、新陳代謝を活性化してくれる働きがあり、１日に分泌される成長ホルモンのうち、約70％が睡眠中に分泌されます。特に、最も深い眠りが訪れる、眠りについてから最初の３時間が成長ホルモン分泌のピーク。毛細血管の修復や再生のためには、この３時間にぐっすり眠るようにしましょう。ただ、３時間だけ眠れば良いというわけではありません。４時間睡眠が3日以上続くと、血圧や血糖値があがるというデータも。分泌されたホルモンを血液によって全身の毛細血管に行き渡らせるためにも、６時間以上の睡眠をとりましょう。

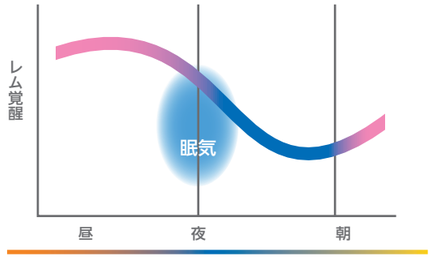


睡眠 ❸ 睡眠ホルモンの分泌にも注目

睡眠中、成長ホルモンと一緒に働かせたいのが「メラトニン」というホルモン。自然な眠りへと誘う働きがあり、「睡眠ホルモン」とも呼ばれています。眠りを誘うほかにも、成長ホルモンと同じ時間に分泌されると、成長ホルモンの分泌を促進してくれる相乗効果が。メラトニンは朝日を浴びた 15 ～ 16 時間後に分泌されるため、朝起きたらカーテンを開けて光を浴びるようにしましょう。また、パソコンやスマートフォンのブルーライトの光はメラトニンの分泌を抑制してしまうため、寝る前の使用は控えましょう。

睡眠 ❹ 冷えと眠りの関係

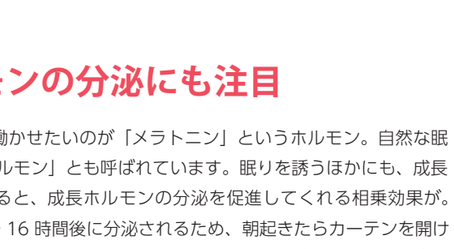
活動的である日中、体温は上昇しますが、夜になると体にたまった熱（深部体温）を下げるために手や足先など、末梢部分の血管を拡張させて、血流量を増やし、熱を放出します。その体温の変動が休息のサイン（眠気）となり、自然と体が眠りの体勢に入っていくのです。このタイミングと就寝が重なると、深い眠りを得ることができます。しかし、毛細血管が弱っていて末梢部分の血流が悪いと、うまく熱を放出して深部体温を下げることができず、睡眠の質が低下してしまい、さらに毛細血管が傷つくという悪循環に。寝るときに体が冷えてなかなか寝付けない人は、日中に食事や運動で血流を促進したり、眠る１時間前の入浴で体温を上げたりして、休息のサインである体温の変動を意識してみましょう。

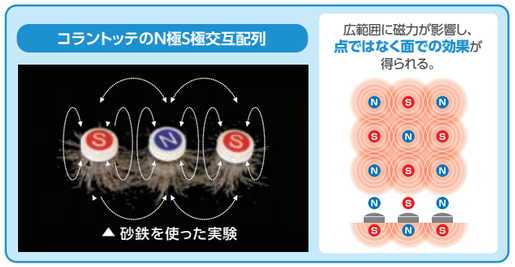


磁気の力で血行改善、筋肉のコリを緩和

「MAG-RA」はコリが出やすい首・肩部分に磁石をトライアングル状に配置した医療機器認証取得の枕です。

コラントッテ独自のＮ極Ｓ極交互配列で配置した130mT（1300G）の強力フェライト永久磁石シートを３枚使用（24個の強力磁石）。「点ではなく面で」広範囲に磁力が働きかけるので、血行改善・筋肉のコリを緩和し、回復を促します。





質の良い睡眠には枕の高さも大切！「MAG-RA」は中のビーズを出し入れすることで高さの調整が可能です。自分に合った高さが分からない方は、接骨院の先生にご相談ください。

MAG-RA使用イメージ図

MAG-RA（マグーラ）

商品番号：070-21633

20,000円（税抜）

●約63×34×10（最大高さ）cm●重量約1.743kg●本体主材/中素材:熱可塑性エラストマー、内側地:ポリエステル100%●専用カバー素材／:表綿100%、裏ポリエステル65%、綿35%●フェライト永久磁石130mT24個使用●医療機器認証番号:226AGBZX00015000

（参考）根来秀行「ハーバード＆バリ大学 根来教授の特別授業「毛細血管」は増やすが勝ち！」集英社（2017）
高倉伸幸「ゴースト血管をつくらない33メソッド」毎日新聞出版（2019）

スマホで睡眠状態を計測&分析できる！

※写真はイメージです。実際にはシーツの内側にセットし使用します。

ITで睡眠をマネジメントする時代！

近年、体に関する様々なデータ計測をもとに、健康をマネジメントするIT技術が進歩しています。中でも注目を集めているのが、「スリープテック（SLEEPTECH）」と呼ばれる睡眠分野。良い睡眠は、翌日のパフォーマンス力を向上させるため、大リーガーたちも試合前日は睡眠マネジメントを取り入れているそう。毎日忙しい主婦やビジネスマンも、次の日に疲れを残さず元気に過ごすために、質の良い睡眠をとりたいですよね。「Rest On」で睡眠マネジメントをはじめてみませんか？

睡眠科学の権威、スタンフォード大学の睡眠研究所でも採用！

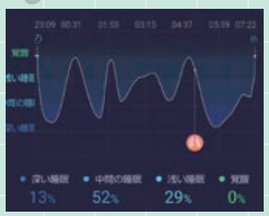
Sleepaceの「Rest On」は、スリープテックの分野で大注目されている高性能睡眠マネジメントツール。その精度の高さから睡眠科学の最高峰といわれるスタンフォード大学でも採用されているスグレモノ。専用のベルトをシーツの下に敷いて眠るだけで、様々なデータから「睡眠スコア」として、睡眠の質を数値化してくれます。

☑ 専用アプリで睡眠の状態を翌朝にチェック

睡眠スコア

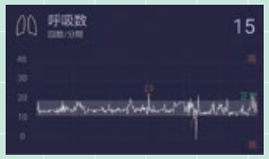
睡眠の深さや心拍数、室温、呼吸数などから、独自のアルゴリズムが睡眠状況を分析します。

様々なデータを分析して睡眠スコアを表示



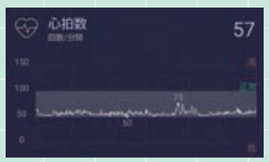
睡眠サイクル

レム睡眠（浅い睡眠）とノンレム睡眠（深い睡眠）の状態を可視化をします。



呼吸数

分単位で呼吸数を表示をします。



心拍数

分単位で心拍数を表示をします。

寝返り回数

睡眠中の寝返り回数を記録します。

Function

心拍数 / 睡眠サイクル / 寝返り回数 / 室内温度
呼吸数 / 睡眠分析 / コンサルタント / 室内湿度

あなたのスマホが
睡眠コンシェルジュに大変身

より良い眠りのために
改善策をアドバイス！

Rest On（Sleepace）

商品番号：075-26234

23,800円（税抜）

●サイズ/約91×5.4×1.9cm●重量/100g●仕様/データ通信:Bluetooth4.0、データ通信範囲:10m、OS:Android4.4、iOS8以降●リチウムポリマー電池●連続使用時間/フル充電で約1ヶ月●中国製

こんな方にオススメ！

- ☑ 睡眠時間は十分なのに日中眠くなる
- ☑ 夜中に何度も目が覚める
- ☑ 朝なかなか起きられない
- ☑ ウェアラブル機器は煩わしい
- ☑ 眠っても疲れがとれない

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

ぎっくり腰注意報発令中！

対策＆回復術で脱腰トラブル

突然、強い痛みが腰を襲う「ぎっくり腰」。ドイツでは〝魔女の一撃〟とも呼ばれるそう。秋から冬、寒さで血流が悪くなる時期は、特にぎっくり腰が増えるとされています。

一度なったことがある方はもちろん、座りっぱなし、立ちっぱなしが多い方は、セルフケアを取り入れて、ぎっくり腰を撃退しましょう。

ぎっくり腰ってどんな状態？

重いものを持ったときや、前かがみになったときなどに、急に起こるぎっくり腰。正式名は「急性腰痛症」といって、腰椎の関節の捻挫や背中の筋肉の肉離れなどによって、腰に強い痛みが生じる状態を指します。ぎっくり腰は、はっきりとした原因を特定するのが難しく、腰の筋肉の緊張や、冷えによる血行不良、睡眠不足など、腰に負担を掛ける様々な要因が積み重なった結果、ある日突然起こると考えられています。そのため、顔を洗おうとしたとき、靴下をはこうとしたときなど、普段と同じ、何気ない動きをきっかけにぎっくり腰になることがあるのです。

ストレッチ＆温めでぎっくり腰にならないカラダに

ハード
ポジションボール

商品番号：070-25632

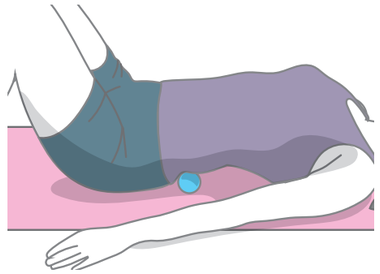
1,800円（税抜）

●サイズ／約125×65×65mm●重量／約313g●素材／ナチュラルラバー●原産国／中国

対策編 1

コリ固まった筋肉をほぐす！

座りっぱなしや立ちっぱなし、冷えなどは腰まわりの筋肉にダメージを与えます。筋肉のハリや腰のだるさを感じたら要注意！軽いストレッチやマッサージなどで、コリ固まった筋肉をほぐしてあげることが大切です。



しっかり硬めの重量感がコリほぐしにぴったり

ナチュラルラバー素材で、しっかりとした硬さと重量感があります。首・肩・背中・腰・ふくらはぎなど、気になる場所を絶妙な硬さの2つのボールがピンポイントで刺激します。腰に使用するときは左右のボールをうまく使って、筋肉のコリが気になる部分にあたるように調整してください。

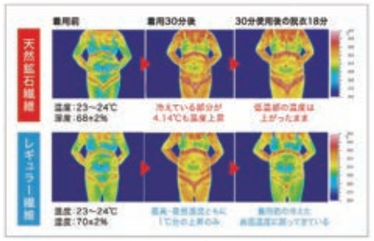
対策編 2

腰やお腹まわりの冷えに注意！

寒いときはつい体を縮めてしまうもの。無意識のうちに、筋肉を収縮させて血流を促進し、体温を上げようとしているのです。腰やお腹まわりが冷えていると、周囲の筋肉が収縮し、固くなってしまうので腰に負担が掛かりやすく、ぎっくり腰のリスクが高まります。

日中は防寒を徹底し、夜はゆっくり湯舟に使って腰とお腹をしっかり温めて。

“海底火山生まれのオーラ繊維”でじんわり温める



オーラ繊維の腹巻とレギュラー繊維の腹巻
実験結果サーモデータ

海底火山生まれの天然鉱石「オーラストーン」をパウダー状にし、練りこんだ繊維を使った腹巻。オーラ石には蓄熱・遠赤外線効果があり、体温を逃がさず、自分の体温で体を温めることができます。体温より大幅に温度が上がることがなく、じんわり心地よい温かさが持続します。さらに、腹巻をはずしても、温かさが持続するのも嬉しいポイント。

オーラ岩盤
腹巻ウォーマー　極

商品番号：070-26273

5,500円（税抜）

●サイズ／約32×28cm●素材／ポリエステル、ポリウレタン、中わた：ポリエステル（天然鉱石オーラパウダー含有）●日本製

足先の冷えにも注意！

足先をめぐった血液は、腰の付近を通って、心臓にもどるため、足先が冷えていると腰も冷えてしまいます。特に寝る前は、ゆっくり足首まで温めるのもおすすめ！

アクティバイタル
ホット＆アイスバッグ

商品番号：071-26179

1,980円（税抜）

●使用時サイズ／径約30、高さ約18cm●容量／約10L●耐熱温度／70度以下●素材／ポリエステル、PEVA●付属品／収納ケース●中国製

お湯をはると、足首までしっかり温まるちょうど良いサイズ。小さく折りたためるのも便利。

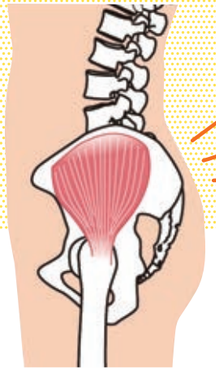
つら〜い痛み 何とかしたい！

ぎっくり腰からの回復！最短ルートは？

気を付けていても、その時は突然やってくるもの…。ぎっくり腰になってしまったときは、どう対処すれば良いのでしょうか？
過ごし方を工夫して、少しでも早く動けるよう、回復の最短ルートを目指しましょう！

回復編 1

おしりの筋肉を刺激して



腰痛を引き起こす原因になりやすいのは、おしりの「中殿筋（ちゅうでんきん）」という筋肉が固くなっていること。中殿筋に疲労がたまると、腰の負担が増えて、腰まわりの筋肉が傷つきやすくなってしまいます。中殿筋を刺激することで、腰への負担が減るので、ぎっくり腰の回復にも◎

軽く当てるだけ！ピンポイントで筋肉を刺激

手で刺激しにくい中殿筋はアイテムを使って刺激するのがおすすめ。「ハイパースフィア ミニ」は、コンパクトなボディながら、しっかりと振動するので、軽く当てるだけで筋肉を刺激してくれます。
テトラポットのような形の「セラピーポッド」は、突起が固くなった筋肉をダイレクトにほぐしてくれます。

ハイパー スフィア ミニ

商品番号：100-25708

12,700円（税抜）

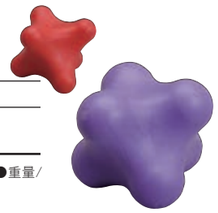
●サイズ/径約9cm●重量/約340g●振動数3段階●付属品/卓上ホルダー、USBチャージャー●日本仕様正規品

セラピーポッド 大小セット

商品番号：069-26173

800円（税抜）

●サイズ/大:約60mm、小:約50mm●重量/大:約52g、小:約22g●素材/TPE



回復編 2

負担の掛からない姿勢で質の良い睡眠を

横向きの姿勢でまるまって寝ることで、腰への負担を軽減できます。
間違った姿勢で寝てしまうと、腰への負担が増えてしまい、朝目覚めたときに痛みがひどくなっている可能性も。また、睡眠中には筋肉の損傷を回復するためのホルモンが分泌されているので、十分な睡眠時間を確保して。特に寒い時期は、血流が悪くなって体が冷えることで寝つきが悪くなったり、筋肉が固くなったりしやすいので要注意！

あったかマットが寝ている間も腰を温める

天然鉱石「オーラストーン」を繊維にたっぷり練りこんだ“オーラ繊維”を中綿に使用した、あったかマット。オーラ繊維には蓄熱・遠赤外線効果があるため、腰の位置に敷いておくと、寝てる間も腰が冷えにくく、腰痛がつらい冬の夜におすすめです。

オーラ岩盤キルト 極 半身浴

商品番号：071-26276

7,000円（税抜）

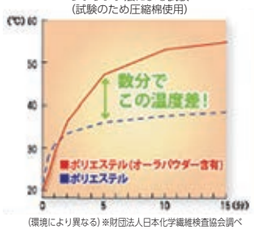
●サイズ/約110×70cm●素材/側地:ポリエステル、中綿:ポリエステル〔天然鉱石オーラパウダー含有〕●日本製

オーラ岩盤キルト 極 部分浴

商品番号：075-26278

2,400円（税抜）

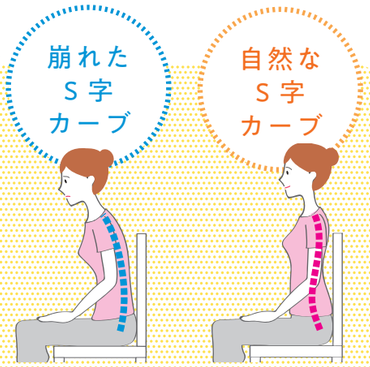
●サイズ/約56×35cm●素材/側地:ポリエステル、中綿:ポリエステル〔天然鉱石オーラパウダー含有〕●日本製



「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

回復編 3

背骨のS字カーブをキープ



ぎっくり腰などのひどい腰痛になってしまったら、なるべく安静にし、回復に合わせて、ストレッチなどで少しずつ筋肉を動かすことが理想的です。
でも、仕事や家事などで、どうしても動かなくてはいけないこともありますよね。
そんなときに重要なのは、背骨のS字カーブを常にキープすること。
サポーターなどの姿勢をサポートするグッズも取り入れてみて。
特に座り姿勢は背骨のS字カーブが崩れやすく、腰に負担がかかってしまうので要注意。

動かないといけないときの味方！サポートベルト

ガッシリ ハード固定

腰のプレートが腰部をしっかり固定

腰部分のプレートが腰の動きに追随し、腰部をしっかり支えます。ゴム部分はしっかり固定できるのにムレにくいメッシュ素材。
強い痛みでなかなか動けない場合はハード固定タイプのサポーターを選びましょう。

バックサポートベルト mamoro

商品番号：061-26282

7,400円（税抜）

●適応サイズ/〈M〉腰まわり約72〜84cm、〈L〉腰まわり約83〜97cm、〈LL〉腰まわり約96〜112cm●素材/ナイロン、ポリウレタン、他●日本製

バックレスキューベルト チタン

商品番号：067-26285

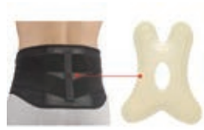
4,800円（税抜）

●適応サイズ/〈S〉腰まわり約55〜64cm、〈M〉腰まわり約63〜79cm、〈L〉腰まわり約78〜94cm、〈LL〉腰まわり約93〜115cm、〈3L〉腰まわり約114〜125cm（ブラックのみ）●素材/ナイロン、ポリエステル、他●日本製

しっかり ミドル固定

手の平で腰を支えられている感覚の腰椎コルセット

ベルトを締めると本体に内蔵された特殊プレートが腰に密着。まるで腰を手の平で支えられているかのような感覚が特徴です。チタン素材を使用し、冷えやすい腰、お腹の保温性を高めます。体は動かせるけれど、腰がつらいときに。



ぴったり ソフトサポート

皮膚感覚の日常使いベルト

やわらかいのにハイパワーな素材を採用し、皮膚とピタッと一体化するような着け心地を実現。おしりの部分に内蔵された凹凸パットが筋肉にアプローチして、腰部の動きを促進補助。ぎっくり腰から回復した後の日常使いにおすすめ。

凹凸パッド

皮膚感覚 骨盤ベルト ugoko

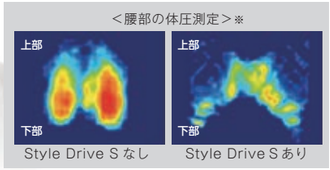
商品番号：054-26295

6,000円（税抜）

●適応サイズ/〈M〜L〉骨盤まわり約80〜100cm、〈L〜LL〉骨盤周り約90〜110cm●素材/ナイロン、ポリウレタン、他●日本製

特に姿勢が崩れやすい！運転時の姿勢をサポート

腕を前に伸ばしたり、アクセルを踏み込んだり、運転時はどうしても腰に負担が掛かりやすい姿勢に。「Style Drive S」は、腰椎と腸骨をサポートし、背骨のS字カーブをサポートしてくれるクッション。腰痛がつらいときはもちろん、長距離運転時の疲れ対策にも人気です。



Style Drive S

商品番号：060-26170

6,400円（税抜）

●サイズ/約43.5×10.5×38.5(高さ)cm●重量/約600g●素材/本体:ウレタンフォーム、カバー:ポリエステル100%

※対象者：28歳男性の例 ※条件：Style Drive S 使用 / 未使用でドライブシートに座った際の座面の圧力分布を体圧分散測定機器を使用して皮革比較（メーカー調べ）※効果には個人差があります。

注意！ 動けないような強い痛みが出ている場合は、病院を受診するようにしましょう。また、痛みが強い場合のセルフケアは接骨院の先生や医師に相談のうえ、行ってください。

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

1日5分！おうちで簡単ヘッドスパ

持ち方

本体全体を包み込むように握ってください。

お好みの強さで

LOW モード
毎分 220 回転の心地よい刺激

HIGH モード
毎分 240 回転の力強い刺激

step.1 前頭部

生え際に約3秒押し当て、頭頂部までゆっくりすべらせます。（×3セット）

step.2 側頭部

生え際に約 3 秒押し当て、頭頂部までゆっくりすべらせます。（×3 セット）

step.3 後頭部

生え際に約3秒押し当て、後頭部までゆっくりすべらせます。（×3セット）

step.4 頭部全体

生え際から後頭部へ頭皮全体をゆっくりすべらせます。

※ 右半分も同様に、STEP.1 ～ 4 を行います。

5分で自動的に電源OFFします。髪が濡れた状態・乾いた状態どちらでもご使用いただけます。

トトリエスタッフが使ってみました！

なんといっても気持ち良い！頭皮って意外と固くなっているんだなと実感しました。5分間のケアの後は、頭から首にかけてじんわり温かく、スッキリとリフレッシュができました。

リファ グレイス ヘッドスパ

商品番号：070-26233

29,800円（税抜）

●本体サイズ/約11.3×9.3×13.1cm●本体重量/約322g●主材/本体:ABS樹脂、POM、ステンレス、シリコーンゴム●付属品/充電スタンド、水回り用置台、ACアダプター、ニーディングブラシ、クレンジングブラシ、クリーンクロス●取扱説明書、保証書、ギャランティカード付●中国製

エステティシャンの力強い手技を独自テクノロジーで再現することで、頭皮を連続的につまみ上げる「ツイストニーディング」の動きを実現。
ローラーの傾斜角度や回転方向にもこだわった立体的な電動ローリングにより、動かしにくい頭皮をしっかりつまみ上げ、頭皮から髪・肌・表情の美しさを呼び起こします。

洗練された機能美
手にすっぽりおさまり、持ちやすく動かしやすいラウンドハンドル。

浴室でも使える防水構造
JIS 基準（IP7X 相当）をクリアした防水仕様。

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

Monthly Push

10月のおすすめ

頭皮ケアを毎日の美容習慣に

イタ気持ちいいがクセになる！

リファ グレイスヘッドスパ

「頭皮には頭皮のためのマッサージを」という思いのもと生まれた、頭皮ケア専用の美容機器。

頭皮のたるみが顔のたるみに!?

顔のシワやたるみが気になるとき、顔のマッサージだけを頑張っていませんか？実は、顔の皮膚と一体化している頭皮がたるむと、顔までたるんだ印象になってしまいます。特に秋から冬にかけては、夏に浴びた紫外線や乾燥で頭皮がダメージを受けやすい季節。顔だけでなく、頭皮のマッサージを毎日の美容習慣に取り入れるのがおすすめ！

Check!
編集部おすすめポイント

選べる２つのブラシ

ニーディングブラシ
頭皮に密着して心地よくつまみ上げます。

クレンジングブラシ
頭皮の汚れを洗浄しながらつまみ上げます。

エステティックメソッド

独自のクワトロ 3D ローラーが、プロの手技「母指回転揉捏法」の動きを再現することで、頭皮を連続的につまみ上げる「ツイストニーディング」を実現します。

※イメージ

緻密に計算されたローラー回転の向きにより、ローラーに上下・左右で対抗圧が生まれ、4ヶ所を連続的につまみ上げます。

※イメージ

ローラーの傾斜を15°にすることで、立体的な3D の動きを実現。動かしにくい頭皮をしっかりつまみ上げます。

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

Monthly Push

11月のおすすめ

産地直送ジンジャーシロップ

今秋収穫の新生姜を贅沢に使用！

数量限定

ジンジャーシロップ

その年の新生姜の個性を活かした「ジンジャーヌーボー」

寒い冬に生姜パワーが活躍

2020年の秋に収穫した初物の新生姜のみでつくったフレッシュなジンジャーシロップが岡山県の瀬戸内ファーム農場から届きました！
奄美諸島産の素焚糖で、新生姜のやさしい辛みや風味をまるごと引き出した味わい深い一品です。
寒い冬に生姜パワーが活躍してくれること間違いなし！

Check!

編集部おすすめポイント

本物の野菜をつくるためには「土づくり」から

農業で一番大切なのは土と微生物。農薬や化学肥料は土の中の微生物を殺してしまい、作物をつくりにくい土に変えてしまいます。
「ジンジャーシロップ」をつくっている瀬戸内ファームは、体にやさしく、栄養価が高い本物の野菜を消費者に届けたいという思いのもと、自然界の堆肥を使用するなど、土づくりから徹底的にこだわる、持続可能な農業を行っています。

ほかの生姜と何か違う！10月に収穫した「おかやましょうが」を使用

色白でぷっくり、水分が多く瑞々しい新生姜。一般的な生姜に比べて、繊維質が少なく香りが豊かで辛みが穏やかなのが特徴です。「ほかの生姜と何か違う!」と毎年収穫を待ちわびているファンも多数。そのまま食べてもおいしい新生姜を、贅沢にジンジャーシロップに使用しています。

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

料理にも、ドリンクにも！アレンジいろいろ

寒い冬にぴったり！ジンジャーシナモンミルクティー

1. 温めた牛乳に、紅茶のティーバッグを入れて２分待つ。
2. ティーバッグを取りだしたら、ジンジャーシロップを入れ、よくかき混ぜる。
3. シナモンをお好みの量かけて、できあがり！

超簡単なのに本格的！豚の生姜焼き

1. フライパンに油をひき、豚肉を焼きながら塩コショウで下味をつける。
2. 焼き色がついたら、シロップ、酒、醤油を２：３：１の割合で入れ、絡め焼く。
3. キャベツの千切りを添えて、できあがり！

あまじょっぱさがやみつきに！
ジンジャーバタートースト

砂糖の代わりにジンジャーシロップで鶏そぼろ丼

ホットケーキにジンジャーシロップが絶品♪

自分好みに炭酸で割って
絶品ジンジャーエール！

トトリエスタッフが食べてみました！

シロップなのに、生姜のうまみをしっかり感じてびっくり！ちょっと多めのジンジャーシロップを炭酸水で割るといつも飲んでるのとは違う、絶品ジンジャーエールになりました。生姜が苦手なお子さまでも、これなら美味しく食べられそう。次はパンで試してみたいです♪

極上の逸品
岡山県産新生姜 × 奄美諸島産素焚糖
生姜シロップ 900ml

商品番号：075-26300

4,800円（税抜）

●内容量/900ml●原材料名/生姜、素焚糖（含蜜等）、グラニュー糖、レモン、鷹の爪●賞味期限/製造日より1年間
※冷暗所に保存し、開封後はお早めにお召し上がりください。

極上の逸品
岡山県産新生姜 × 奄美諸島産素焚糖
生姜シロップ 160ml

商品番号：080-26299

1,500円（税抜）

●内容量/160ml●原材料名/生姜、素焚糖（含蜜等）、グラニュー糖、レモン、鷹の爪●賞味期限/製造日より1年間
※冷暗所に保存し、開封後はお早めにお召し上がりください。

2020 年の秋に収穫した初物の新生姜のみでつくったジンジャーシロップ。新生姜のやさしい辛みや、風味をまるごと引き出した味わい深い逸品です。飲み物、デザート、お料理など、様々なシーンで活躍してくれます。

［ ジンジャーシロップは数量限定商品です。収穫状況により生産数が変動するため、数量に達し次第販売を終了させていただきます。］

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

Monthly Push

自分へのクリスマスプレゼントに

12月のおすすめ

寝落ち必至の心地よさ！

美眼（BIGAN）

エアートリートメントと温冷機能で自宅でも本格エステ体験ができるスペシャルアイマスク

頑張ってきた体に特別なリラックスタイムを

毎日のスマホやパソコンの操作で現代人の目元は疲れがたまってしまいがち。
目の疲れや目まわりの筋肉のコリをそのままにしていると、肩コリや頭痛、集中力の低下や、不眠につながることも。
仕事や家事が忙しくなる年末こそ、目元ケアでリラックスする時間をつくってみて。

Check! 編集部おすすめポイント

エアー機能で筋肉を刺激

エアー機能が目のまわりの筋肉を刺激し、コリにアプローチ。スッキリとした目元へ導きます。

ヒーリング音楽でリラックス

ヒーリングミュージックが流れる機能を搭載し、目元だけでなく耳からの癒しも。

温＆冷機能で新感覚の心地よさ

目の下の気になる部分をケアする新機能を搭載。
40℃の温感18℃の冷感が循環し、これまでになかった新しい心地良さを体験できます。

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

エアー × 温冷 7つのモードで自分にぴったりの目元ケアができる！

ベッドやリラックスチェアなどで使用するのがおすすめ！

目元にハリやうるおいがほしい
mode ▶ ホットエステ
温感 エアー

疲れやストレスが気になる
mode ▶ クールエステ
冷感 エアー

目元を集中ケアしたい
mode ▶ トータルエステ
温感 冷感 エアー

筋肉の緊張をほぐしたい
mode ▶ ホットケア
温感

目が重たく感じる
mode ▶ クールケア
冷感

ぐっすり眠りたい
mode ▶ 快眠モード
温感 冷感

ポイント刺激でスッキリしたい
mode ▶ お目覚めモード
エアー

付属品も充実

トトリエスタッフが使ってみました！

毎日パソコンと向き合っていて、普段から夜になると目の疲れがつらい私にぴったりの商品！じんわり温められながらのエアー刺激は本当に心地よくて、眠ってしまいそうになりました。愛用者になります！

美眼（BIGAN）

商品番号：075-26159

24,800円（税抜）

●サイズ/約22×8.8×11.7cm●重量/約400g●充電タイプ（フル充電で約60分使用可能）●仕様/温感約40℃、冷感約18℃●付属品/ACアダプター、USBコード、ベルトカバー枕、目元用カバー、収納袋●取扱説明書、保証書付き

医療機器メーカーが開発した次世代目元ケア機器。エアー機能と温冷機能を搭載し、選べる7つのモードで短時間のアイケアから本格的なエステまでを自宅で体験できます。

ブラック

ホワイト

ゴールド

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

スマホや パソコンの
見過ぎで肩コリがつらい

つらい肩コリに 手首にぐるっと巻いて肩甲骨を自由に

肩甲骨の動きが悪いと、肩まわりの血流が悪くなり、肩コリにつながります。手首にテーピングをすることで、肩甲骨が動きやすい状態になるので、肩コリ対策に取り入れてみて!

1

①手首2周分ほどの長さのテープを用意します。テープの剥離紙を約5cm剝がし、手首に垂直になるように貼り始めます。なるべくテープを引っ張らないように、手首の内側から外側へ1周巻きつけます。

2

②2周目は、肘をのばした状態で腕全体を外側にひねりながら、軽く引っ張って巻きましょう。締め付けすぎないように。

3

③巻き終わったら、手を開いたり閉じたりして、きつくないかを確認しましょう。

今回使用したのはコレ!

伸縮性に優れ、
片手でも巻きやすい

手首関節、指、足底部のアーチのサポートに使いやすい伸縮タイプのテーピングテープです。

機能性のバランスが◎
スタンダードな
キネシオロジーテープ

**GIONA SPORTS
キネシオロジーテープ**

商品番号：055-25603

商品の価格は
スタッフまで
おたずねください

●一巻サイズ：テープ幅5cm×長さ5m

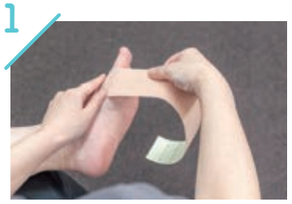
巻き方が難しい…
どのテープを選べばいいか分からない…というときは、
接骨院の先生に相談してみよう

脚が疲れやすいのに
明日もいっぱい歩かなきゃ…

脚の疲れに 足のアーチ復活! 疲れ知らずの無敵の足へ

脚が疲れやすい人は、足裏の筋肉が弱くなっている可能性があります。筋肉が弱くなり足の横アーチがなくなると、歩くときの衝撃がダイレクトに脚全体に伝わり、脚が疲れやすくなります。足への衝撃を緩和するように、テーピングでサポートしてあげましょう。

1



①足の横アーチの外周2周分ほどの長さのテープを用意します。親指の付け根から、足裏へ向けて巻き始めます。

2

②1周目は、足の親指と小指をグッと縮めるように、手で横アーチをつくりながら、テープを引っ張らずに巻きつけます。2周目は同様に横アーチをつくりながら、少し強めにテープを巻きつけます。

3

③親指の付け根まで巻いたら完成。

今回使用したのはコレ!

足裏は汗をかきやすく、
よく動く場所のため、
水に強く丈夫なものを!

業界初の水分を全く吸収しないマイクロファイバー生地を採用し、圧倒的な速乾性と耐久性を実現。通気性に優れ、かぶれにくさも期待できます。

超撥水型の
キネシオロジーテープ

キロテープ

商品番号：085-26155

商品の価格は
スタッフまで
おたずねください

●素材：マイクロファイバー、ポリウレタン●カラー：ベージュ

カラダの疲れはテーピングでケア!?

自分でできる簡単テーピング講座

テーピングはアスリートのためのものだと思っていませんか? 実は、テーピングの中には疲労回復に使用できるものもあるんです。「キネシオロジーテープ」というテープは、筋肉の伸縮を助け、痛みや疲労を取り除く効果が期待できます。ここではキネシオロジーテープを使った、日常のセルフケアをご紹介します。

巻き方は動画で
確認できます

ケガをしたときや強い痛みがある場合は、必ず医師や接骨院の先生に相談するようにしましょう。また、テープにかぶれたり、皮膚に異常が出たりしたときは、すぐに剥がし、皮膚科医に相談してください。

脚のむくみに ふくらはぎに「V字貼り」でむくみケア

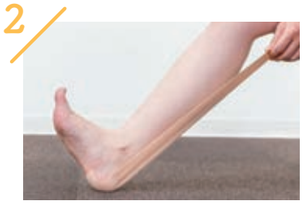
夕方になると
むくみが気になる…

ふくらはぎには、「腓腹筋(ひふくきん)」と「ヒラメ筋」という2つの筋肉があります。その筋肉に沿ってV字型にテーピングすることで筋肉をサポートし、歩行の疲れやむくみを予防します。保温性に優れたゲルマテープを使うと冷え対策にも◎

1

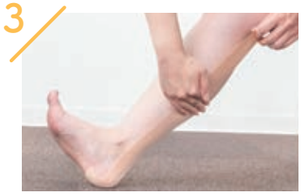
①かかとからふくらはぎの中央までの長さのテープを2枚用意します。足首をしっかりと立て、ふくらはぎの筋肉が伸びた状態で、かかとの中央からテープを貼り始めます。

2



②ふくらはぎの内側の筋肉に沿わせるように、テープを軽く引っ張りながら貼っていきます。膝関節の手前で貼り終わるようにテープの長さを調整しましょう。

3



③シワにならないように手でしっかりとテープを肌に密着させましょう。

4

④1枚目のテープとV字になるよう、反対側に2枚目のテープを同様に貼って完成。

今回使用したのはコレ!

あったかテープで
下半身の冷え対策をしよう

粘着剤にゲルマニウムを入れており、筋肉の生体電流バランスが崩れたときなどに起こるコリや痛みを素早く和らげます。

ゲルマニウム入りで
じんわりあったか
キネシオロジーテープ

ゲルマテープ

商品番号：070-26302

2,800円(税抜)

●ゲルマニウム・トルマリン・ヒアルロン酸・セラミック入り撥水仕様テープ●粘着剤：アクリル系粘着剤●生地：綿、スパンデックス

自然派アイテムで立ち向かえ！　寒い季節の肌トラブル。

純美酢

2,571円（税込）

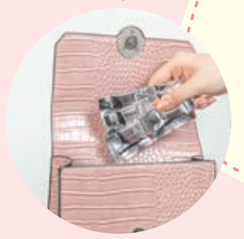
天然成分入りの発酵クエン酸飲料

純美酢は「黒糖焼酎 れんと」のもろみから作られた発酵クエン酸飲料です。黒糖焼酎は鹿児島県の奄美群島で、特産品である黒糖から作られています。そのもろみには、黒糖由来のカリウムや鉄などのミネラルやポリフェノール、麹や酵母から生まれたクエン酸やアミノ酸などが含まれています。クエン酸は血流や代謝を促進する働きが期待できるので、冷えが気になる方にも。冬はホットがおすすめ。

血流促進が期待できる
クエン酸をおいしく補給

まろやかな
口当たり♪

代謝に必要不可欠な
酵素を手軽に摂取



個包装で
持ち運びに便利！

体の中からのケアに

MANDA CARE PLUS

5,832円（税込）

大地の恵みを贅沢に受けた植物発酵食品

MANDA CARE PLUSは果実・穀物・藻類・野菜など、厳選された53種類の植物性原材料を皮や種子ごと、3年3ヶ月かけて発酵・熟成させた発酵食品です。防腐剤や添加物は一切使用せず、発酵過程では熱処理を行わないため、発酵によって生まれた成分を自然のまま含んでいます。酵素は活発な代謝に必要不可欠なもの。特に食べ過ぎたり、飲み過ぎたりしたときには積極的に酵素を摂取して。

HONEY-STYLE 厳選商品

ホネからつくるキレイなカラダ

詳細はこちら

HONEY-STYLE厳選商品は、HONEY-STYLE事務局のスタッフが原材料や製造工程などを確認し、体に良いと納得した商品だけを取り揃えています。お買い求めはHONEY-STYLE公式サイトに掲載されている接骨院まで。

まずは「ハニースタイル」で検索！

ハニースタイル　検索

※トトリエ設置院でもHONEY-STYLE厳選商品のお取り扱いがない場合があります

体の外と中、両方からのケアを心掛けて

寒い時期の美容の敵といえば「乾燥」。化粧水をたっぷり塗ったはずなのに、すぐに小じわが目立ってきたり、かかとや指がささくれたり…。皮膚のガサガサは見た目が気になるのはもちろんですが、東洋医学では、内臓からのSOSとも言われ、血流や代謝、血液の質が悪くなっていると考えられています。乾燥が気になるときは、体の外と中、両方からのトータルケアを心掛けて。

トリコイスト モイスチャージェル

5,280円（税込）

鶏コラーゲンを配合した自然派化粧品

トリコイスト モイスチャージェルは化粧水、乳液、美容液、化粧下地の4つの役割を果たすオールインワンジェルです。お肌のことを一番に考え、無香料、無着色、無鉱物油、パラベンフリー、アルコールフリーの「5つの無添加」を実現しました。最大の特徴は、抗生物質や合成抗菌剤を一切使用せずに育てた鶏から抽出した純国産のコラーゲンが配合されていること。トリコイスト モイスチャージェルがみずみずしくハリのある「ぷるり肌」へと導きます。

鶏コラーゲン配合の
オールインワンジェルで
簡単手軽にぷるり肌へ

ベルガモットの
香りでリラックス

体の外からのケアに

n-Sé シアバター

10ml 1,320円（税込）/60ml 4,180円（税込）

未精製の天然成分入りシアバター

こっくりとしたクリームがかかとや指をしっかりと保湿してくれるシアバター。「n-Séシアバター」は、アフリカのブルキナファソという国の女性達が手作業で作っている未精製のシアバターです。生産過程で薬品などによる化学処理を一切行わず、自然のままの成分が含まれています。少し黄色いクリームが未精製の証。お肌はもちろん、髪の毛やネイル、唇など全身に使用できるので、ひとつ持っておくと便利◎

こっくりとした
シアバターで
全身をしっかり保湿

体温で
とろける〜

あなたに見えている世界は、黄色いかも…？
美しい視界を取り戻そう！

ゴルフ場など野山のグリーンも色鮮やかに　　対向車のライトの眩しさも軽減

黄色い光だけをカットするため、屋外や室内など場所を選ばずに使用が可能。ゴルフなどの野外スポーツやアウトドアはもちろん、夜の運転では対向車のライトの眩しさも軽減してくれます。通常の眼鏡のサイズよりも大きいオーバーグラスなので、眼鏡をかけている方でも、かけていない方でも使用できるタイプです。煩わしい度数調整も必要なし！「鮮やかな世界」を体感してください。

“眼鏡の聖地” 福井県鯖江市産の高品質機能レンズを使用！

医療用等に使われる高機能性レンズのパイオニアである福井県鯖江市のメーカーが作っています。

- **視感透過率 75%以上**
- **特殊レンズでも 薄さ・軽さは業界随一**

特殊なレンズですが、一般のレンズと比べ、重かったり、厚かったりすることはありません。薄型機能レンズのパイオニア企業がつくっているから、軽さ・薄さも業界随一の水準です。

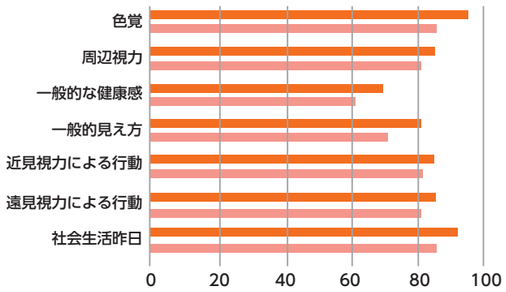
- **紫外線 99.99% 以上カット**

有害な紫外線も99.99%以上カットするので、日中の使用でも肌や目をしっかりガードします。

日常生活にプラスの効果をもたらすという報告も

3ヶ月の使用で色覚が改善されたとの報告が。
その他の健康機能にも変化が！

■3ヶ月間日常生活で試用した前後の健常中高年者（51～62歳12名）を対象にしたアンケート結果　試験後 / 試験前
東北文化学園大学 医療福祉学部 リハビリテーション学科 視覚機能学専攻 坂本保夫 教授による実験



眼鏡の上からかけられるオーバーグラスタイプ

ネオコントラスト ジャパン オーバーグラス

商品番号：070-26266

11,000円（税抜）

●サイズ/幅約15.4×高さ約4.7cm(ツル部分13cm)●重量/約28g●主材/レンズ・フレーム:プラスチック●インナー眼鏡適応サイズ/幅14×高さ4cm以内●日本製

手持ちの眼鏡につけられるクリップタイプ

ネオコントラスト ジャパン クリップオン

商品番号：070-26267

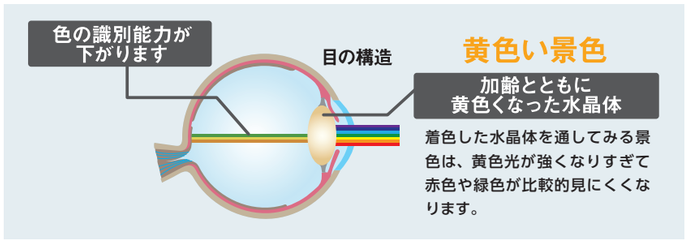
7,500円（税抜）

●サイズ/幅13×高さ約4.5cm●重量/約12g●主材/レンズ:プラスチック●日本製

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

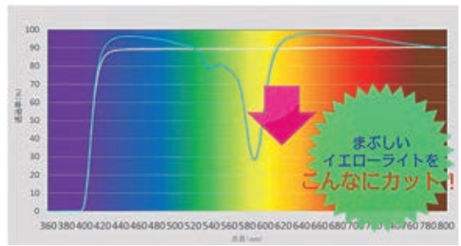
加齢とともに黄色い（眩しい）光に過敏に



40歳を過ぎた頃から、目の中の水晶体は加齢とともに黄変していきます。黄変することで、水晶体内で錯乱しやすいブルーライト（青色光）がブロックされ、黄色い光に過敏になり、視界が黄色く着色して見えるようになってしまいます。水晶体の黄変はゆっくりと進行するため、自覚症状がない人が多いとされています。

黄色い光を選択的にカット

「ネオコントラストオーバーグラス」に使用されているイエローカットレンズは40歳以上のミドル～シニア層が眩しいと感じやすい、黄色の波長の光を選択的にカットしてくれます。全体的な光を遮断するサングラスとは異なり、眩しく感じやすい黄色系の光だけをカットするため、視界の明るさはそのままに、鮮やかな視界を確保できます。



まぶしい光だけ集中カット
イエローライトカット

NeoContrast™

ネオコントラストレンズ使用

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

あったかグッズ集めました

カラダを芯から温めたい！

骨に近い部分からしっかり温める！

ルルド めめホット チャージ ビューティー

商品番号：070-25609

6,000円（税抜）

●サイズ/本体:約19.5×9×1.5cm
●重量/約50g●付属品/携帯用ポーチ、リチウム電池、アダプター、USBケーブル

新・電熱じんわりヒーター

じんわりあったか 最大約41℃

目元をじんわり温めて リラックス

心地よい温かさが目のまわりを包みこんで、疲れを癒してくれるアイテム。血行不良で目元が冷えると、ドライアイや疲れ目につながるので注意!

立体構造でぴったりフィット

カバーは立体縫製で目元をゆったり包み込みます。鼻部分にはワイヤーを採用。

フィット感UP

薄くて柔らかい低反発ウレタンを使用。

モノルルド ウェアラブル クール&ホット

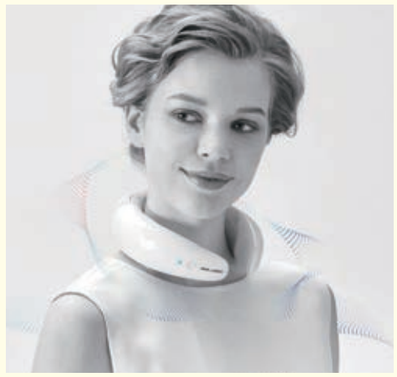
商品番号：065-26162

9,000円（税抜）

●サイズ/約16.5×17.5×5cm
●重量/300g●素材:本体/ABS樹脂、温冷プレート/アルミニウム合金●充電/5時間フル充電で約1.5時間使用可能●15分自動OFF機能付き●付属品:USBケーブル
●生産国:中国

コリやすい首を重点的に温める

ワンタッチでクールモードとホットモードの切り替えが可能。コリやすい首をピンポイントで温めることができます。

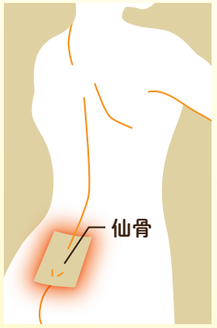


ホットパッチ 生姜の温感シート

商品番号：040-08331

550円（税抜）

●内容量/10枚入り(1枚:約10×14cm)●原材料/ショウガ末、他●使用期限/常温で製造より約5年



温感シートを仙骨に

温感生姜成分配合で、温かさを感じるよう開発された温感シートです。生姜は古来から薬草として重宝され、食事以外にもすりおろして湿布に使用していたとか。腰の低い位置にある仙骨に貼ると、体の芯から温かく感じられます。

冷えやすい肌表面もぽかぽか！

シャワーなのにしっかり温まり湯冷めしにくい

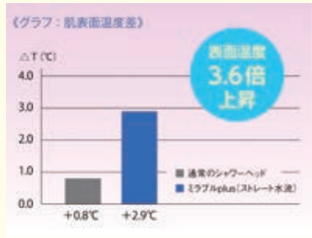
ミラブル plusは勢いのある「ストレート」と微細な気泡を毛穴まで届ける「ミスト」の２つの水流が選べるシャワーヘッド。1μm以下の泡が肌の汚れを落とすのはもちろん、肌の水分量までアップしてくれます。また、一般的なシャワーヘッドと比べて、使用後の肌の表面温度が3.6倍も上昇するという検証結果が。入浴時間が楽しみになること間違いなし!

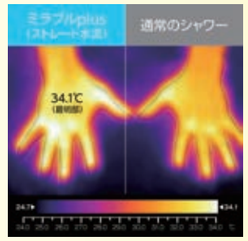
ミラブル plus

商品番号：080-25442

40,900円（税抜）

●サイズ/本体:約16cm、トルネードスティック約7.2cm●重量/162g●素材/ポリカーボネイト、ABS樹脂、他●接続G1/2●トルネードスティック交換目安/約3ヶ月





手先の冷え&肩コリ対策に！

オーラ繊維の暖かさを実感!

「オーラ岩盤健康骨ウォーマー 極」は天然鉱石「オーラストーン」を繊維に練りこんだ“オーラ繊維”を中綿に使用したアイテムで、冷えやすい肩甲骨まわりをじんわり温めてくれます。オーラ繊維には蓄熱・遠赤外線効果があるため、心地よい温かさがキープできます。お部屋で過ごすときの防寒はもちろん、薄手のため、衣服の下につけても目立ちにくいので、外出時にもおすすめ。肩甲骨まわりは血流が滞ると、手先の冷えや肩コリにつながるため、温めるように心掛けましょう。

オーラ岩盤 健康骨ウォーマー 極

商品番号：070-26280

3,300円（税抜）

●サイズ/約36×21cm●素材/側地:ポリエステル、中綿:ポリエステル〔天然鉱石オーラパウダー含有〕●日本製

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

トレーニングに下駄!?
体軸と重心を鍛えて競技力を高める！

あらゆる競技に直結する「コツ」を
身に付けられるロングセラー商品

初めての一本歯下駄に

<ブラック：L>

<ブルー / ピンク：S~M>

一本歯下駄 GETTA

商品番号：075-26268

5,000円（税抜）

〈ブラック〉●適応足サイズ/24.0～27.0cm
〈Lサイズ〉〈ブルー、ピンク〉●適応足サイズ/17.0～24.0cm〈S～Mサイズ〉
●主材/本体:桐、鼻緒:綿●日本製

アスリートがトレーニングに使用していることで知られる「一本歯下駄GETTA」。使用しているうちに、体軸や重心の取り方や重心の移動の仕方などのコツをつかめる、国内唯一のスポーツ型一本歯下駄です。
アスリートはもちろん、普段スポーツをしている方、運動不足になりがちな方にもおすすめ。室内でも使用が可能で、競技力アップのほか、歪んだ骨格や腰痛などにもアプローチできます。
商品の外箱に使い方のコツを動画で確認できるQRコードがついているので、動画を見ながらトレーニングできます。

プロアスリートがトレーニングに取り入れています

久田 哲也 選手
第40代 ボクシング
ライトフライ級王者

中尾 晴美 選手
マスターズ陸上
世界３位

月井 隼南 選手
空手
フィリピン代表

お子さまの発育にも

東京都にある大谷幼稚園では園児の発育のために、一本歯下駄を取り入れています。園児たちは、遊び感覚で、楽しんで一本歯下駄を使用してるそうです。

一本歯下駄 ヨガ女性用

商品番号：075-26270

12,000円（税抜）

〈S〉●適応足サイズ/20.0～22.0cm〈M〉●適応足サイズ/22.0～25.0cm〈L〉●適応サイズ/25.0～28.0cm●主材/本体:桐、鼻緒:綿●日本製

ヨガ専用の一本歯下駄。ヨガをしながらはくことで、自然と身体の軸を意識でき、ヨガに必要不可欠な深い呼吸ができるように。

プレミアム一本歯下駄

商品番号：075-26269

10,000円（税抜）

〈S～M〉●適応足サイズ/14.0～25.0cm〈L〉●適応足サイズ/25.0～28.0cm●主材/本体:桐、鼻緒:綿●日本製

普通の一本歯下駄に慣れた方におすすめ。特に、サッカーやバスケットボールなど、速さが求められるスポーツとの相性が◎

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。
商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

ランナーの足首を保護する
足首のお守り

＼ 総勢 150 名以上のプロアスリートも愛用！ ／

現役Jリーガーやドリーガー、各種競技の日本代表選手など多数のトップアスリートの皆様にご愛用頂いております。

ただの靴下じゃない！選ばれる理由があります

POINT 1 足が外に倒れにくい

歩行、走行時に足が小指側に倒れてしまうと、内反捻挫の原因に。アクティバイタルフットサポーターは、外側から足の甲の方向にかけて、テーピングのように生地が編まれています。
外側に倒れる力を内側へ向けるようサポートするため、はくことで捻挫の対策ができます。

POINT 2 足首を保護する

靭帯や関節が緩んだ状態で歩行や走行を行うと、捻挫癖がついてしまう可能性があります。アクティバイタルフットサポーターは、くるぶしをしっかり固定する形に編み上げられているため、テーピングのように足首の関節や靭帯をサポートします。

POINT 3 足のアーチをサポート

崩れてしまいがちな足のアーチをサポートすることで足指が広がりやすく、しっかり踏み込めます。また、親指に力を入れたときの反動の力を利用して、アーチが元に戻ろうとする推進力をサポートします。

2018年帯同
サッカー日本代表前アスレティックトレーナー
久保田 武晴氏

フットサポーターを着用すると私が選手に施すテーピングに近い感覚が得られます。足首を保護し安定させるとともに、親指を独立させ、アーチをサポートするので、アライメントが整い体への負担を軽減します。それによって足のくじきに強い、正しい運動へ導く感覚が得られます。加えて、背屈アシスト機能によりつま先が上げやすくなります。足裏のグリップが足と靴のフィット感を高め、かかとから着いて親指で蹴りだす理想的な歩行や走行を意識できます。アスリートにも、足首に不安がある一般の方にも是非はいていただきたいと思います。

Activital CONDITIONING & RECOVERY

アクティバイタル フットサポーター

商品番号：080-26178

1,500円（税抜）

●適応サイズ/〈XS〉19～22cm、〈S-M〉22.5～25.5cm、〈L-LL〉26～29cm●素材/ポリエステル、綿、ポリウレタン、滑り止め部:PVC

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

理想の姿勢に！

脚を“ピタッ”と閉じて骨盤を立たせる

デスクワークなどで長時間椅子に座っていると、知らない間に膝同士が離れて脚が開いてしまいませんか？膝が開くと見た目が悪いだけでなく、骨盤が後傾し、腰や背骨に負担が掛かってしまいます。膝を閉じることで、骨盤が自然と立ちやすくなり、体への負担が少ない座り姿勢に！

両膝を揃えて「ゆがみ癖改善骨盤トレーナーピタット！」で挟むと、簡単に膝を閉じた状態をキープできます。理想的な姿勢を体に覚えさせることで、普段から骨盤を意識できるように。まずは1日10分など無理のない範囲でスタートしてみて。

ゆがみ癖改善 骨盤トレーナー ピタット！

商品番号：065-26176

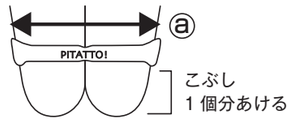
3,980円（税抜）

●サイズ/＜S＞約23×11×5cm、＜M＞約26×12×5.5cm●素材/ABS樹脂●中国製

適応目安サイズ

※あくまで目安の数値となります

サイズ	S	ⓐ足幅	～23cm
	M		23～30cm

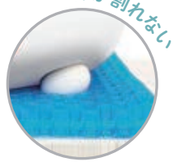


※サイズに迷われた場合はMサイズがおすすめです。

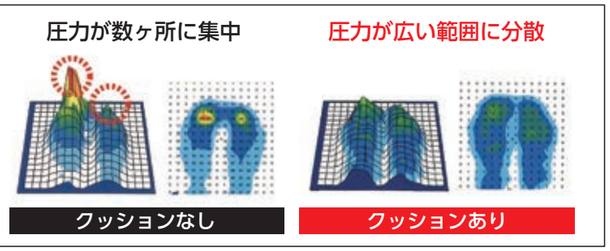
長時間の座り仕事に

座るときの衝撃が95%減

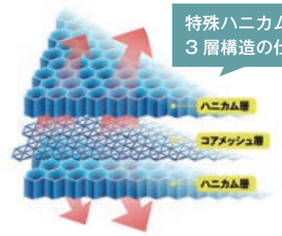
卵が割れない

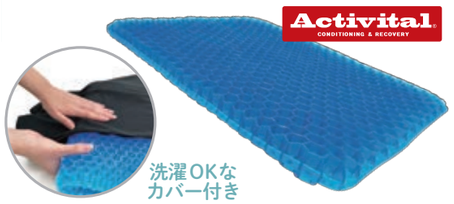


卵の上に座っても割れない衝撃吸収力で人気の超立体クッション。特殊ハニカム構造が、骨盤に加わる圧力を分散し、姿勢をサポートします。高反発なクッションで、まるで水に浮かんでいるような座り心地です。



※衝撃エネルギー吸収性試験（公益社団法人産業安全技術協会調べ）※実際にご使用する際は必ずカバーをしてください





超立体クッション

商品番号：070-26177

2,980円（税抜）

●サイズ/約40×36×3cm●重量/約950g●素材/クッション:TPE（熱可塑性エラストマー）、カバー:ポリエステル●中国製

ご注文はスタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

カラダにフィット！

寝ている間の姿勢、気にしてる？

オーダーメイド寝具のパイオニア「日の本寝具」監修の簡易型マットレス

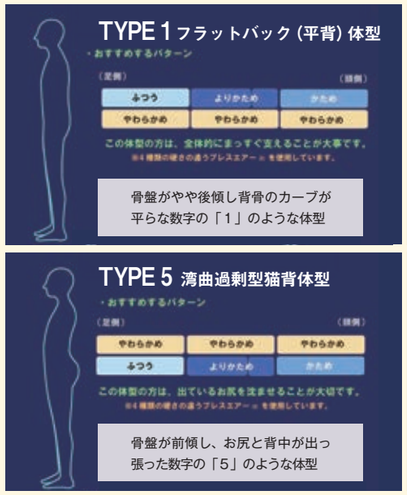
HINOMOTO

創業から72年、老舗寝具メーカー「日の本寝具」

日の本寝具は、古くから繊維の街として栄えた大阪・船場の地で、寝具一筋72年の老舗寝具メーカーです。長年培ってきたノウハウと経験に基づき、どんな方にも納得していただけるオーダーメイド寝具を販売しています。

理想のマットにカスタマイズ

3分割された敷きマットの「表」と「裏」を使い、「よりかため」を中心に、「ふつう」「かため」「やわらかめ」のパーツを組み合わせ、あなたに合った理想のマットにカスタマイズできます。下の4タイプはその組み合わせの代表例です。



中材は通気性・耐久性に優れた高反発素材「ブレスエアー®」を使用

- **蒸れにくい**
  …95%ほどが空気層
- **耐久性が高い**
  …8万回の圧縮テストをクリア
- **制菌性能**
  …SEK基準に合致する制菌性能

パーソナルフィット オーバーレイ敷マット

商品番号：065-26181

49,800円（税抜）

●サイズ/約198×95×5(厚さ)cm●重量/6.2kg●素材/側地:ポリエステル100%、中材:合成繊維（ポリエーテルエステル系繊維）●日本製

使っている寝具、体に合ってる？チェックしてみよう

- ☑ マットレスの上に仰向けになり、膝を立て、腕を胸に当てた状態で、左右に寝返りをうってみましょう。スムーズに寝返りをうつことができれば、骨盤がうまく支えられているので、自分に合ったマットレスです。
- ☑ 誰かに寝ているときの姿勢を横から確認してもらいましょう。立っているときの姿勢と大きな違いがある場合は、体に負担が掛かっているかもしれません。特に腰（骨盤）の角度に注目。腰（骨盤）が自然な角度に保たれていることが目安のひとつです。

柔らかすぎて体が沈み込んでしまったり、硬すぎて腰が反ってしまうなど、自分の体に合っていないマットを使用していると、疲れをとるはずの睡眠中にも、体に負担が掛かってしまいます。

「トトリエ」のご注文締め切りは **2021年2月28日（日）まで**

簡単“筋膜リリース”で
本格的な筋肉ケア

プロテニスプレーヤー **大坂 なおみ 選手**

1997年大阪府生まれ。日本人の母親とハイチ系アメリカ人の父親を持ち、3歳の時にニューヨーク、アメリカに移る。現在、フロリダを拠点に活動。2013年にプロに転向。2016年10月に、日本勢初となるWTA最優秀新人賞を受賞。2019年には、全豪オープン優勝とアジア人では男女初となる世界ランキング1位に輝く。

話題の「筋膜リリース」って？

筋肉の可動域を広げ、パフォーマンスを向上させるために、第一線で活躍するアスリートが取り組んでいる「筋膜リリース」ですが、最近ではSNSなどで、普段のセルフケアとしても注目されています。筋膜とは、筋肉を覆う細胞膜のことで、筋膜が萎縮したり、癒着したりすると、筋肉の可動域が狭くなってしまいます。すると、首や肩のコリ、腰や足の痛みが生じることも。筋膜の萎縮や癒着を解消する「筋膜リリース」を毎日のセルフケアに取り入れてみては？

パワフルな振動が筋膜にアプローチ！

従来製品の1.5倍ものパワフルモーターを採用した「ハイパーボルト プラス」。ケアしたい部分に当てると、強い振動が筋膜へしっかりとアプローチします。振動の強さを3段階で調節できるため、好みの強さで使用できます。また、先端部のアタッチメントは、部位ごとに使い分けられる5種類。スポーツやジムでのトレーニングの前後に手軽に筋肉をケアできます。

好みの強さで
部位ごとに
手軽にケア！

※使用イメージはハイパーボルトを使った商品説明を流用しています。

HYPER VOLT plus

商品番号：100-25707

66,600円（税抜）

●サイズ/本体:約17×25×6cm(アタッチメント非装着時)●重量/約1.3kg●充電式●付属品/5つのアタッチメント、充電器●日本仕様正規品

ご注文は スタッフまで

トトリエに掲載の商品は、トトリエを設置している接骨院、鍼灸院でご購入いただけます。気になる商品は、お気軽に設置院のスタッフまでお声掛けください。

「トトリエ」掲載商品のご注文締切は

2021年2月28日（日）まで

商品によっては、締め切りが異なるものや、締め切り前に完売するものもございます。あらかじめご了承ください。

疲れを明日に持ち越さない
おうち時間の過ごし方

コードレス
タイプだから
どこでも使える！

就寝前のハンドケアで質の良い睡眠を

パソコンやスマホで疲れがちな手のケアに人気のハンドマッサージ機。コードレスなため、ベッドや椅子でくつろぎながらの使用が可能。ハンドマッサージはストレスを軽減してくれるため、ぐっすり眠りたいときは、寝る前のリラックスタイムに取り入れてみて。

じんわり温か
ヒーター

指を1本ずつ包む
グローブ型ハンド
マッサージャー

ルルド ハンドケア コードレス

商品番号：074-25702

15,000円（税抜）

●サイズ/約17×18.5×10cm●重量/800g●医療機器認証番号/230AABZX00095000●電源コード長/2m●充電タイプ●ヒーター機能付き(4W45℃以下)●付属品/ACアダプター、フェイスシール、ビニール手袋

インテリアに馴染む本格マッサージクッション

8つの揉み玉を搭載し、まるで4つの手で揉まれているような、立体的な揉み心地を実現したマッサージクッション。体の微妙なカーブにもフィットし、気になる部分のコリをほぐしてくれます。インテリアになじむデザインで、カバーは洗濯が可能なのも人気のポイントです。

熟練の手技を研究した
「プロもみ」搭載

本格ダブル揉み！

厚さ 約9cm

ルルド プレミアム マッサージクッション ダブルもみ®プロ

商品番号：070-25610

10,000円（税抜）

●サイズ/約36×36×9cm●重量/2.4kg●医療機器認証番号/301AABZX00010000●電源コード長/約2m●ヒーター機能付き(10W55℃以下)●付属品/ACアダプター