



いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

2022 年がスタート致しました。新しい年が素晴らしい一年になりますよう皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

「与えられた環境でベストを尽くす」振返ってみれば、私はこのスタイルで 30 年以上仕事をしてきました。たまたま 13 年前からサロン経営をしておりますが、前職のフィットネスインストラクターや営業職をしていた時と立場環境は違えど、仕事への取り組み方は基本的に変わりません。「今日の前にあることを一生懸命行う」ただそれだけでした。

きっとこれからもそのスタイルが変わることはありません。その時々々の環境を受け入れ、その環境に合わせて柔軟に行動や考え方を切り替えながら、一生懸命仕事をしていくと思います。

サンティドゥールも同じです。どのような環境下においても、今日の前にみえるお客様にもっと喜んでいただけるよう、私たちが今出来ること全てを出し切るのみです。

2022 年もサロンが皆様の笑顔で溢れますよう、スタッフ一同ベストと尽くし頑張ってまいります。今年もどうぞよろしくお祈り申し上げます。

1 月のテーマ「オートファジー 空腹の奇跡」

食べ過ぎた翌朝はいつもより疲れていませんか？食べ過ぎて消化酵素にエネルギーを取られすぎると体内リカバリー力が落ちて、疲労回復が遅くなります。脂肪も増え、体に良いことはありません。「今こそ体をリセットしたい！」方は思い立ったら吉日「16 時間空腹時間を作る」をお試してください。寝る時間も含めてできるので意外とハードルが低いです。週一度だけでも効果はあります。(私は週 2 回ほど行っています)

最後の食事から 16 時間を超えると、体に備わっている「オートファジー」という仕組みが働き始めます。オートファジーとは「古くなった細胞を新しく作り替える仕組み」で、細胞が飢餓状態や低酸素状態になると活発化します。すなわち空腹が細胞の生まれ変わりをもち、体リセットのスイッチを入れるのです。

オートファジーが起きると内臓の働きが活発化し、体が元気になります。脂肪分解と血流改善がおこり肥満と生活習慣病リスクが激減します。さらに肌と筋肉の老化予防効果もあります。空腹は私たちの体に沢山の奇跡をもたらしてくれるのです。