

お肌はもちろん、気持ちまで癒される。

# NAGOMIは私にとって 一生付き合っていける 大切な友達のような存在。

フィットネスアドバイザー/健康運動指導士

## 小川 りょうさん



### Profile

小川 りょうさん

愛知県生まれ、大阪市在住。外資系ホテルフィットネストレーナーを経て、2000年独立。「健康増進事業フィットネスサポートシステムズ」設立、代表を務める。確かな指導力で癒しや美を取り入れた運動指導、講演活動と幅広く活躍中。

### 心と体の バランスが大切

私が健康づくり指導者として活動を始めて20年。ヨガをはじめ、ウォーキング、アロマストレッチ、メンタルヘルスマスで、幅広く指導しています。私自身の健康とストレスケアの手段として取り入れたのが、ヨガとの出会いです。

ヨガはスムーズな呼吸を忘れないことが大事。動きと合わせようとするとこれが意外と難しい。急いだり、いらだったり、上手く見せようとすると、体は力み、呼吸は乱れ、バランスがとれない。動きと呼吸を調和させて、初めて美しいポーズがとれるんですよ。慌ただしい毎日、自分の事は後回しにしたり、無理したり、心や体はグラグラしますね。ヨガは気持ちを落ち着け、集中しないとポーズをキープできない。だから自然と気持ちが内側（心）に向きます。そして自分のバランスを探り、取り戻していく。私も含め、多くの人が

ヨガをして「ラクになった」と言います。もちろん体も楽になります。第一に、物事の受け止め方が変わり、日常にも良い変化が起こるからです。何より、とっても気持ちいい！モヤモヤしていたら、ヨガ一本！きつとスッキリしますよ（笑）

### 肌にも心にも手を かけてあげること

毎日、至近距離で自分を見ながら、鏡越しに生徒さんと向き合います。だから、自分の肌状態は気になりますよ。自分の心や体に対して関心を持ち、常に意識を向けることはとても大切。食べ物を好きなものだけに偏らず、旬のものや、色のキレイな野菜、体に良いものを楽しみながら摂る。生活では、ストレスを溜めない環境づくりと、ストレッチのため努力は惜しみません。自分の生活が充実していて、笑顔でいられること、それがいい仕事にもつながりますからね。肌も体づくり、健康づくりと

### 使い続けるごとに 肌の変化を実感

実は私、敏感肌で、必要以上に肌のケアをして肌に影響を及ぼすのがこわかったので、とにかくメイクをキレイに落とすことだけに集中していま

同じ。しっかり向き合って手をかけた分だけ、必ず応えてくれます。美も健康も一日にしてならず。あきらめず、コツコツと。健康もキレイも、突き詰めれば、前向きに生きるエネルギーが豊富な姿勢だと思っています。

した。正直に言うと、美とは内側から現れるものだし、食事や運動をキチンとすることが一番の美容法だと思っていました。よ。ですから、NAGOMIを使い始めた当初も、半信半疑でうーん、どうかな？って感じだったんです。

でもしばらく使っていると、「エーッ、何これー」って（笑）どんどん素肌がツルツル、ピカピカしてきて！クレンジングを肌ののせた瞬間、ほんのり和漢の香りと、ポーツと温かくなる感じがしました。冷えていたんでしょ。今では、血行が良くなったせいか、目の周りのクマがとれました。化粧水が肌の奥へ

こちらをほっとくろがせてくれる  
柔和な笑顔が素敵なお小川さん



小川さんの肌はくもりのない健康な肌。生徒さんからも美肌についての質問が！



ナチュラルケアで肌力アップ



# NAGOMIでの お手入れが 日々の楽しみに。

グーッと浸透していく感じは、まさに肌が飲み込んでいる感じ。あと美容液のベタつかず程よいモチモチ感もびっくり。徐々に小さな毛穴からふさがり、全体のきめが整ってくるし、薄化粧でも大丈夫になってきて、化粧のりも持ちもよくなったんです。あと頬に自然な赤みがでてきて、顔色も良くなったおかげで、今まで絶対手放せなかったコンシーラーがいらなくなりました！これってすごい変化でしょ。使い続けていくうちに、どんどん自分の肌とフィットして、他の化粧品では感じたことのない、手応えを感じましたね。「ああ、肌力ってこういうことなのか」って。美容効果で自分の肌がここまで変わるとは知らなかったもので、自分でも驚いています。

今は、明日の  
キレイが楽しみ

最近、肌ばかりほめられます(笑)生徒さんが、肌をのぞきに來られて、「先生、肌光ってるけど、メイク変えた？」「何使っ



①

① 「3商品をセットで使い、相乗効果を実感してほしい」と小川さんは話します。



②

② レッスン中も笑顔がステキな小川さん。私たちを美と健康へ導いてくれます。



③

③ 小川さんのオススメはマッサージクレンジング洗顔の温感マッサージ。洗い上がりはしっとりうるおいます。

素敵な肌で  
歳を重ねたい

これから高齢化社会はますます加速します。足腰を丈夫に保ち、美しくしなやかだけどころ強い。そんな女性が増えるよう引張っていくのが私の目標。私自身も元気で美しくあるこ

んです。お肌はもちろん、気持ちまで癒される。NAGOMIは私にとってもう、未来まで一緒に連れて行きたい、大切な友達のような存在ですね。

とは、精神状態を保つためにとっても大切。肌や年齢に妨げられないように、そしてそこから勇氣や自信をもらえるくらい、素敵な肌で歳を重ねたい。だからこれからはNAGOMIでのお手入れを楽しみながら続けていきます。

