

ROSE HEART NOW

ローズハートナウ No.229

4

ローズハートでもっと美しく、健康に!



|お手入れ動画|
正しいお手入れの
方法が動画でわかる!

スマホ
OK



QRコードから動画を
チェック!

何とかしたい!この痛み
変形性膝関節症

足上げ体操で膝の痛みを改善

軟骨の衝撃吸収成分

「プロテオグリカン」とは

お友達ご紹介キャンペーン

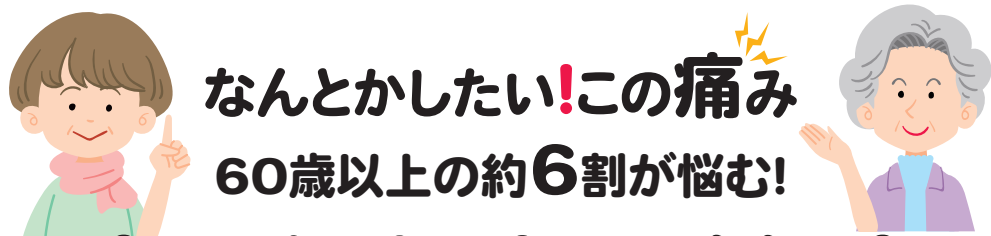
大切なお知らせ



数量限定!!
ご注文はお早めに!

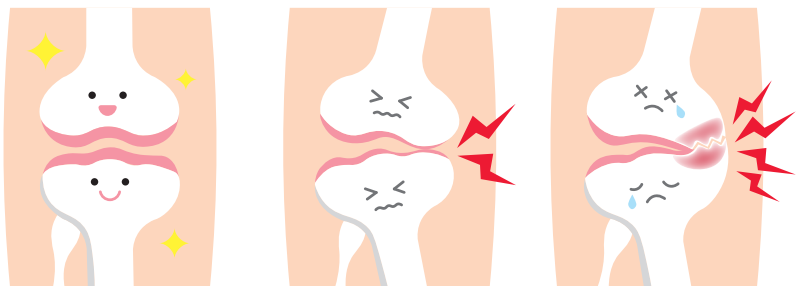
定期・ゆうちょ限定
華やかで優しい
ローズの香り
『パヒュームコロソ』

ROSE HEART



なんとかしたい！この痛み
60歳以上の約6割が悩む！

変形性膝関節症



膝の痛みを悪化させる原因

運動不足

膝関節を支える骨や軟骨、筋肉や靭帯(骨と骨をつなぐ弾力性のある組織)は、日頃から運動などで適度な刺激を与えないと、少しずつ衰えます。

肥満

歩くとき、膝には体重の5倍以上もの負荷がかかります。体重が増えたとその分、立ったり歩いたりするだけで膝関節に負荷をかけ、軟骨を傷めやすくなります。

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨の質が低下し、少しずつすり減って、関節が変形してしまう病気です。自覚症状のある患者数は約1000万人、潜在的な患者(X線診断による患者数)は約3000万人と想定されています*。膝の痛みを抱える方の多くが、変形性膝関節症と考えられています。

症状は長い年月をかけて少しずつ進みます。膝にこわばりや違和感を覚えたら、早めに整形外科を受診しましょう。

*厚生労働省「介護予防の推進に向けた運動器疾患対策について」より

1セットたったの1分！ 足上げ体操で膝の痛みを改善

①～②を10回繰り返して

1セットで1分

1日1～3セットを目安に行う。

膝をまっすぐ十分に伸ばす。



1

椅子に浅く腰掛け、手で椅子のふちをつかむ。姿勢はやや前かがみ。膝はできるだけまっすぐ伸ばし、かかとを床につける。

2

膝を伸ばしたまま(足首は直角に)床から約10cmまでゆっくり上げ、約5秒キープ。足を①の位置までゆっくり下ろし、1～2秒休む。

太もものつけ根から足を持ち上げるように。(膝は伸ばしたまま)



10cm ↑

3

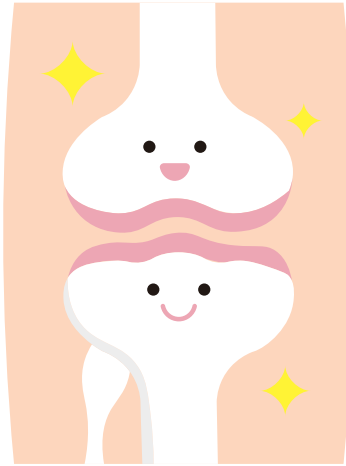
できるだけゆっくり行う方が効率的に鍛えられる。慣れてきたら足首に重り(100円ショップなどで買えます)をつけて行うと良い。

①②を10回繰り返す。反対の足も同様に行う。左右どちらの足から始めても良い。

膝関節を支える筋肉を鍛えることで、膝への負担を減らせます。最も重要なのは太もも前面にある**大腿四頭筋**(だいたいしとうきん)。この筋肉が衰えてしまうと膝関節を支える力が弱まり、軟骨がすり減って膝の痛みを悪化させてしまいます。1セット1分の足上げ体操、まずは2週間続けてみましょう。

軟骨の衝撃吸収成分

プロテオグリカンとは



プロテオグリカンは関節軟骨を構成する成分の一つ。軟骨に3~5%程しか存在しませんが、**膝軟骨で最も重要な役割のクッション機能を生み出すもととなる成分**です。

ヒアルロン酸に匹敵するほどの保水力を持ち、関節軟骨の6~8割を占める水分の大半が、プロテオグリカンに蓄えられています。

膝軟骨のプロテオグリカンはさまざまな原因で減少します。そのひとつは「**老化**」。40歳頃を境に減りはじめ、**特に女性は男性よりも減りやすい**です。

さらに、**肥満**で膝への負荷が増えると**プロテオグリカンは壊れやす**くなります。また、痛みから膝をかばいすぎることで、**膝周囲の血流が低下**し細胞が栄養不足になり、プロテオグリカンの産生も滞ってしまいます。

プロテオグリカンは**魚、牛、鶏の軟骨に多く含まれて**おり、食事からも摂取できます。手軽さなら健康食品も選択肢の一つ。**コラーゲンやヒアルロン酸も一緒に**摂れる製品だとなお良いでしょう。



日々の運動で肥満を解消、そして膝の血流を良くすることが、痛みを改善するポイントです。「痛いから動かない」のは症状を悪化させてしまいます。

大好評
開催中!

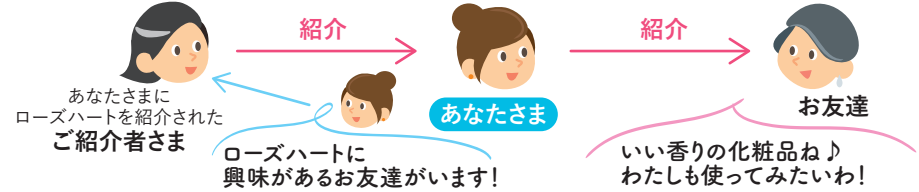


ROSE HEART お友達ご紹介 キャンペーン

ご紹介キャンペーンの流れ

Step.1

あなたさまにローズハートを紹介されたご紹介者さま、またはローズハート事業部(通話料無料:0800-888-6280)までお申し出ください。



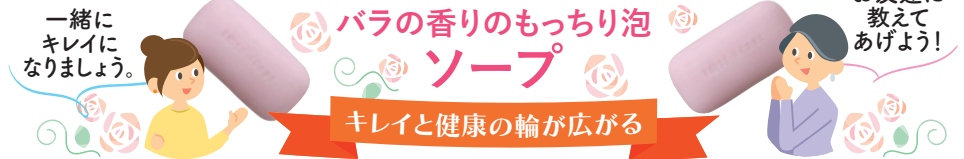
何度でもOK!たくさんのお友達にローズハートをご紹介ください!

Step.2

お友達が商品を税抜き**8,000円以上**お買い物※されると...

Present!

おふたりに特典のソープ(90g・本品)を進呈いたします!



注目!

※Step.2で化粧品セットをお買い物した場合

お友達が**化粧品セット**または、**同(ナノクリーム)**をお買い物された場合、お友達には**シャイニーベース**を、あなたさまには**ソープ**を進呈いたします!



プレゼントには条件があります。キャンペーンについて詳しくはご紹介者さま、またはローズハート事業部までお尋ねください。

お得なキャンペーンを活用して
お友達にローズハートを紹介しよう!

お友達が税抜8,000円以上お買い物でソープを進呈!

ただいまのキャンペーン

なめらかで上品な春の幸せ肌へ…

クリーム&
ファンデーションセット → 9,625円(税込)

クリーム・ファンデーション・サンスクリーンのセット

お肌がイキイキと輝きだす!

透明感あふれる明るい肌へ

ホワイトエイドプラス(3+1箱) → 13,608円(税込)

3箱ご注文で【もう1箱】プレゼント!!

1箱の場合は4,536円(税込)

*健康食品は軽減税率(8%)対象商品です。

注目
3箱おまとめ買いで
もう1箱プレゼント

1st
Anniversary



注目
ご注文は【すぐにお届け・代引きのみ】です。



ご注文締切日4/26(金)のFAX受付は17時まで!!

開催中のキャンペーンについて詳しくは別冊チラシをご覧ください。

5月
お届け
定期購入及びゆうちょ銀行払いの会員さま限定
お楽しみプレゼント

パヒュームコロン

華やかで優しいローズの香りに
包まれて、優雅な気分になさしてくれ
るフレグランス。

ふわっと優しくローズの華やかな
香りが広がるオーデコロン。香りが
強すぎないので日中のリフレッシュ
にも。手首や首、腰などにつけてお
楽しみください。



*税抜8,000円以上のご購入でプレゼント

オーデコロン 27ml 非売品

*画像はイメージ

大切なお知らせ

● 定期コースをご注文の会員さま 及び
ゆうちょ銀行口座引き落としでお支払いの会員さまへ

5月初旬お届けの
ご注文締切日 → 4/19(金) FAX FAX受付は
17時まで!!

ゆうちょ銀行口座
引き落とし日 → 4/30(火)

ご注文金額に55円(口座引き落とし手数料)を加え、口座より引き落とし。
30日に残高不足で引き落としができなかった場合は、5/7(火)に再度引き落とし。2
回連続で口座引き落としができない場合は、自動的に「代引き」で発送させていた
だきます。ご了承ください。

商品出荷日 → 5/2(木)

● 代引きでお支払いの会員さまへ

ご注文いただきました金額に330円(代引き手数料)を加え、商品と引き
換えでお支払いください。なるべく商品の受取日をご指定ください。
クレジットカードでもお支払いいただけます。

● オンラインショップでのご注文について

随時受注配送(すぐにお届け・代金引換)は、
17時までのご注文で、翌営業日に発送いたします。

スマホで簡単
にお買い物!
今すぐチェック



クチコミ大募集!! ご掲載で図書カードをプレゼント

ローズハートや本誌についてあなたのご意見やご感想、体験談をお
聞かせください。ご掲載で図書カード(3,000円分)をプレゼント!
下記の宛先までお送りください。

〒540-0011 大阪府中央区農人橋3-1-14
ローズハート事業部「ローズハートナウ」編集室
住所、氏名、電話番号を明記の上お送りください。

ご応募お待ち
しております



FAXでのご注文についてお知らせ



受付時間変更のお知らせ
ゆうちょ・定期・代引きも
ご注文締切日の
FAX受付は17時まで。

通常FAXでのご注文は24時間受付しておりますが、キャンペーン最終日のFAX受付は17時までとさせていただきます。

17時を過ぎたご注文は翌営業日受付になり、キャンペーン対象外になります。予めご了承ください。

4月開催のキャンペーンの場合

FAXでの代引きのご注文締切りは
4月26日(金)17時まで
17時00分01秒以降のご注文は
4月30(火)受付になり、
キャンペーンの対象外となります。

【すぐにお届け】代引きFAXでのご注文 **※オンラインショップも**
4/26(金)17時まで **ご注文締切日は17時まで受付です。**

● クリーム&ファンデーション キャンペーン ● ホホワイトエイドプラス キャンペーン

【5月お届けご予約】ゆうちょ・定期FAXでのご注文

4/19(金)17時まで

● 化粧品が感謝価格に!初夏のセール ● シャインエイドプラス キャンペーン

お電話でのご注文はこれまで通り17時まで受付です。

● お電話でのご注文・お問い合わせは



0800-888-6280

ローズハート
（受付時間 9:00～17:00 土日祝日 休み）

● FAXでのご注文・お問い合わせは



0120-088-551

（受付時間 24時間 年中無休）



ローズハートナウ
発行責任者/山内優 発行元/ゲオール化学株式会社 事業推進部 広報宣伝室
〒540-0011 大阪市中央区農人橋3-1-14

<https://rh6280.com>

2024.4.2000

●印刷物ですので、実際のカラーと多少異なる場合がございます。●表示は税込み価格です。