VOL4

KAMI Care Times

KAMI
Japanese Body Therapy

KAMIが毎月お届けする健康だより
自分の身体に、やさしく気づく1枚

今月のテーマ

むくみとセルライト
～巡りを止めるゴミ部屋の正体～

①むくみって何？セルライトって何？

②むくみがあるとなぜいけないの？

③Probody施術ってなに？

④なぜ整体×ProBodyは効果があるのか？

お友達紹介キャンペーン
～あなたの大切な人にも、KAMIのケアを～

どこか良いお店ない？
疲れが溜まっている
体が痛い
むくみが辛い

こんなご友人はいらっしゃいませんか？
今回KAMIに通っていただいているお客様限定で、
特典をご用意いたしました！

🎁 **特典　初回施術 33%OFF**
→『〇〇さんのご紹介です』とご連絡ください！

全店舗、全メニュー適応可能です☆
※店頭にてインビテーションカードをお渡しして
おりますので、スタッフへお申し付けください。

Instagramも更新中！
チェックしてね☆

KAMI_JPTHERAPY

@KAMI_BEAUTYTHERAPY

VOL4

KAMI Care Times

KAMI
Japanese Body Therapy

A monthly letter from KAMI to help you gently notice your own body

Friend Referral Campaign Share KAMI's care with someone important to you

"Do you know a good massage place?"
"I feel worn out."
"My body hurts."
"My swelling is unbearable."

Do you have friends like this?
For our current clients, we've prepared a special offer!

🎁 **Benefit: 33% OFF the first treatment**
→ Just let us know,
"I was referred by [your name]!"

Applicable to all branches and all menu items ☆ Invitation cards are available at the reception. Please ask our staff.

Follow us on Instagram!
Stay updated and check out our latest posts ☆

KAMI_JPTHERAPY

@KAMI_BEAUTYTHERAPY

This Month's Theme

Swelling & Cellulite

~The Hidden Mess That Blocks Your Body's Flow~

1. What are swelling and cellulite?
2. Why is swelling a problem?
3. What is ProBody treatment?
4. Why is the combination of Chiropractic × ProBody so effective?



むくみってなに？セルライトってなに？

むくみは、体の中に余分な水分や老廃物が溜まり、
皮膚の下でパンパンに膨らんだ状態です。
朝起きたとき顔が腫れぼったい、夕方になると靴がきつくなる
そんな経験はありませんか？これが典型的な「**むくみ**」です。

さらにお腹は**1日で 10〜20cmほどむくむ** と言われています。
「朝はぺったんこなのに、夜になるとお腹がぽっこり出ている」
それは脂肪ではなく、むくみです。脂肪は1日で変動しません。
1日の中で大きく変わるのは、むくみだけなのです。

セルライトは、脂肪に老廃物が絡みついて固まったものです。
皮膚の表面をボコボコさせ、
特に太ももやお尻に多く見られます。
冷えや運動不足、代謝の低下で悪化しやすく、
一度できると落ちにくくなります。



通常 → むくみ → セルライト



なぜいけないの？

むくみやセルライトは見た目だけでなく、
体の中に深刻な影響を与えます。

肩こりや首こり：リンパ節が詰まると、筋肉に老廃物がたまり
カチカチに硬くなる。

腰痛やだるさ：骨盤まわりの巡りが悪いと、筋肉や関節に
負担がかかりやすくなる。

冷え・疲れやすさ：巡りが滞ると体温が下がりやすく、
疲労物質も溜まりやすい。



痩せにくい体質に：食事や運動をしても、老廃物という
“燃えカス”が邪魔をして代謝が落ち、成果が出にくい。

さらに、むくみやセルライトがあると施術や運動の効果が
長続きしにくいのも大きな問題です。
**いくら整えても、体内に「ゴミ部屋」が残ったままでは
元に戻りやすいのです。**



①セルフケアでできること

水をこまめに飲む（排水のように流す）
軽い運動やストレッチ（ポンプを動かす）
冷たい飲食を控え、温かい飲み物や入浴で体を温める



【排泄と巡りの関係】
老廃物は 尿で30%、便で70% 排出。
理想は**「トイレ1日10回・便1日1回」**。
体は70%以上が水でできているため、きれいな水を取り、
汚れた水をしっかり出す循環が大切です。





②KAMIでできるケア

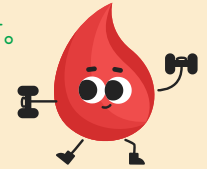
ProBody：リンパの詰まりを流す
整体：歪みを整えて巡りの道を開く

ProBodyってなに？

「Beauty Menu」と聞くとエステのように思われがちですが、
KAMIの ProBody は一般的な美容メニューとは違います。
掃除機のように皮膚を吸い、ローラーで筋肉や老廃物が固まった部分を
潰していくマシーンで施術を行います。
これによりリンパや血流を促進し、むくみやセルライトを効果的にケアできます。



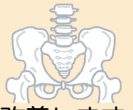
くびれやヒップアップなど、体のラインをきれいにします。
デスクワークで固まった筋肉をほぐし、巡りを改善。
運動後の乳酸排出を助け、筋肉の硬さやだるさを軽減。



女性だけでなく男性にも人気で、1回で体の軽さや筋肉の柔らかさを実感できます。
整体と組み合わせれば効果はさらに高まります。
☆施術動画をInstagramに載せていますので、ぜひチェックしてください☆



なぜ整体×ProBodyは効果があるのか？



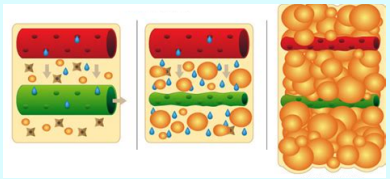
ProBodyはリンパや血流を促して老廃物を流し、むくみやだるさを改善します。
整体は首や骨盤など体のゆがみを整えて、自律神経のバランスをサポートします。
この2つを組み合わせると、巡りの改善と体の土台の安定が同時に整うため、
施術の効果が高まり、持続力も格段に変わります。
「すぐに体が戻ってしまう」という悩みを抱える方でも、整体とProBodyをセットで
受けることで、スッキリ感が長持ちしやすく、根本的な改善につながるのです。

What is swelling? What is cellulite?



Swelling is when excess fluid and waste accumulate in the body
and cause the tissue under the skin to puff up.
For example, you might wake up with a puffy face or
find your shoes feel tight by evening.
These are classic signs of swelling.
It's said that the waist or belly can expand
10–20 cm in a single day because of swelling.
If your stomach looks flat in the morning but sticks out by night,
that isn't fat—it's swelling.
Fat doesn't change that quickly;
only swelling fluctuates so dramatically within a day.

Cellulite is fat that has hardened together with waste products,
creating lumps and dimples under the skin.
It's most common on the thighs and buttocks
and worsens with poor circulation,
lack of exercise, or a sluggish metabolism.
Once it forms, it is difficult to reduce.





Why is this a problem?

Swelling and cellulite are not just cosmetic concerns
—they can affect your whole body:

Stiff shoulders and neck pain: Blocked lymph nodes allow waste to build up in muscles, making them hard and tight.

Lower back pain and fatigue: Poor circulation around the pelvis puts extra strain on muscles and joints.

Coldness and easy fatigue: Slow circulation lowers body temperature and lets fatigue-causing substances accumulate.

Hard-to-lose weight: Even with diet and exercise, built-up waste lowers metabolism and makes results harder to achieve.

Another big issue is that swelling and cellulite reduce
the lasting effects of treatments or exercise.
**No matter how carefully you adjust your body,
if internal "storage rooms of waste" remain,
your condition quickly returns to the old state.**



1. Self-Care You Can Do

Drink water frequently – to flush out waste like a natural drainage system.
Light exercise or stretching – to activate the body's "pump" action.
Avoid cold foods and drinks, keep the body warm with warm beverages or baths.



【Relationship Between Excretion and Circulation】
**About 30 % of waste is excreted in urine and 70 % in stools.
The ideal rhythm is urinating about 10 times a day and
p having a bowel movement once a day.**



Because more than 70 % of the human body is water, it is vital to take in clean water and expel used water to maintain a healthy internal cycle.



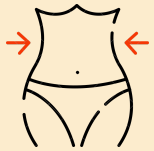
2. Care at KAMI

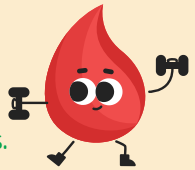


ProBody: Clears lymphatic congestion and improves fluid flow.
Seitai (Body Alignment): Corrects skeletal distortions and opens the body's natural pathways for circulation.

What Is ProBody?

When you hear "Beauty Menu," you may imagine a typical spa treatment,
but KAMI's ProBody is different.
It uses a special machine that sucks the skin like a vacuum and breaks down hardened muscles and waste with rollers.
This promotes lymph and blood circulation,
effectively addressing swelling and cellulite.



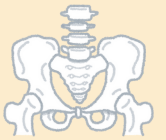


Benefits include: Creating a slimmer waistline and lifted hips.
Loosening stiff muscles from desk work and improving circulation.
Helping remove lactic acid after exercise to reduce muscle stiffness and fatigue.

Both women and men appreciate the session;
even one treatment leaves the body feeling lighter and muscles softer.
When combined with Seitai, the benefits are amplified.
☆Check out our treatment videos on Instagram☆



Why the Combination of Seitai × ProBody Works



ProBody stimulates lymph and blood flow,
flushing out waste and easing swelling and fatigue.
Seitai adjusts the neck, pelvis, and other structures to balance the autonomic nervous system.
Together they improve circulation and stabilize the body's foundation,
giving stronger and longer-lasting results.
Even those who usually feel their body "quickly returns to its old state" notice that lightness and shape last longer when these two therapies are combined,
leading to deeper, more fundamental improvement.