



# くつろぎ健康ニュース

2009年11月号




かなり、寒くなってきましたね。  
まわりの山々もそろそろ紅葉が...  
でも、インフルエンザには気をつけましょう！

## ・ 足の反射区テストをしてみましよう！


足裏には、身体全体の臓器や器官の 反射ゾーン が存在します。  
その 反射ゾーン を、指でくまなく刺激し、血液やリンパの流れをスムーズにし、  
人間が持っている自然治癒力を本来の状態に戻す健康法が、  
**リフレクソロジー** と呼ばれています。

今回は、その足裏の 反射ゾーン を勉強してみましよう！

### 次の 反射ゾーン は、どこになるでしょう？？

問 1  (ヒント)  
キリンは、ここが長～いですよ。

問 2  (ヒント)  
眉毛の下、鼻の上に、2つ。

問 3  (ヒント)  
ここが、凝っている人が多いです。

### ～ 答え ～

- 問 1 首です。首という部分は、なれていないと、直接揉みほぐすのが痛いところでもあります。  
そんな場合、自分自身で、上記の親指の付け根を グイグイ してもいいと思いますよ。  
問 2 目です。パソコンの仕事などをしている人など、目が疲れている人は多いと思います。  
問 3 肩です。マッサージなどで、肩を直接、ほぐしてもらうと、もみ返しなどがある人は、  
この反射区を自分で押しても効果があると思いますよ。

## ちょこっとニュース

**営業訪問** や  
**イベント** など  
お会いした方に  
**お得 チケット**  
を配布しております。

詳細は、HP にて

11 / 8 (日)  
9:00 ~ 15:00

鯖江市商店街での  
**ご縁市** に  
**お試し体験コーナー**  
を出店いたします。

ぜひ、お待ちしております。

11 / 24 (火)  
13:00 ~ 18:00

**アルプラザ 鯖江** にて  
日頃の感謝を込めて  
従業員のみなさまに  
**お試し施術**  
をおこないます。

## 今月のおすすめ

今月は、**ヨガ** の一つを紹介しましょう。  
最近、ちまたでは、はやっているみたいですが、  
本格的なものは、なかなか難しいです。

今回は、ほんとに簡単なものをご紹介しますね。



まず、つま先を立て正面を向き、  
ゆっくり息を吸います。



次に、息を吐きながら両手を  
前に滑らせてゆき、  
息を吐ききって静止。

息を吸いながらStep-1の  
姿勢に戻ります。