



くつろぎ健康ニュース

2009年12月号



今年も、あと1ヶ月になりました。
ショッピングセンターでは、クリスマスの
音楽が聞こえるようになりました。

・ 冷え性対策のストレッチをしてみよう !

寒くなってきたこの季節、**冷え性**と闘っている人は多いと思います。
寝るときでさえも、くつ下を履いて寝る人もいます。
今回は、そんな方々に **冷え性対策のストレッチ** を紹介します。

< その1 >



両足を伸ばして座り、右足のかかとを左脚の股関節に近付けます。
左手で左足のつま先をつかみ 息を吐きながら
上体をゆっくりと前に倒していきます。
伸ばした足の裏側がしっかり伸びているのを感じるところでキープします。
反対の脚も同じ様にします。

< その2 >



両足を伸ばして座り、右足を曲げ、左足の上に乗せます。
左手の指と右足の指を組み、右手で右足首を持ち固定し、右足首をゆっくり回します。
反対の足も同様におこないます。

ゆっくり繰り返しながらやってみてください。
すごく簡単なので、一度、チャレンジです。

ちょこっとニュース

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

詳細は、HP にて

12 / 13 (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。

12 / 15 (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

リフレクソロジーとは、反射学という意味を持っています
足裏にある身体全体の臓器や器官の **反射ゾーン** を
指でくまなく刺激することにより、
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
本来の状態に戻すという考えを基本とした健康法です。

今月は、**リフレクソロジー** で用いる **反射区** を、
紹介しましょう !

