



くつろぎ健康ニュース

2010年9月号



まだまだ、暑いですね。
でも、もうすぐ、食欲の秋です。
体調管理に気をつけましょう！

< 骨盤の ゆがみ のチェック >

今回は、骨盤の ゆがみ チェックの簡単なテストをしてみましょう！



女性の方で、当てはまる項目が多い人ほど、要チェックですよ。

- スカートやパンツを試着する時、ウエストでサイズを合わせるとヒップが入らない。
- タイトスカートをはくと、歩いているうちにクルクルと回ってしまうことがある。
- フローリングなどかたい床に仰向けになると、腰とおしりの間の骨があたって痛い。
- ウエストのくびれている部分が左右でちがう。

体全体のバランスからみて、かなり、おしりが出っ張っている。

仰向けに寝て両足の力を抜くと、足先の倒れ方が左右で違う。

靴底の外側の方が減っている。

さあ、みなさんはどうですか？

ちょこっとニュース

福井店が
福井駅前の新栄スクエア
にオープンしました。



ぜひ、いらして下さい
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部が
地域の方々に
楽しいサービス
を提供しています。

(NPO活動として)

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部では
お茶の小袋の
プレゼントをしています

くつろぎ倶楽部
のホームページで
ご確認してみてください

今月のひとこと

アーユルヴェーダって??

アーユルヴェーダとは、インドの伝統医学のことです。



薬草、オイルマッサージ、瞑想などを
利用して心身のリフレッシュや心の
平安を目指す療法です。

日本では、インドエステとして、エステティックサロンなどで
取り入れられている例があります。

美容は医学の延長線上という考え方が、アーユルヴェーダの特徴で、
各人それぞれの体質、季節、住居などの環境も重視しています。

日本では、まだ、本格的なアーユルヴェーダを受けられるところは
少なく、施術者も不足していますが、ニーズがひろがっているため、
リラクゼーション業界では注目されています。