



くつろぎ健康ニュース

2011年5月号



東日本大震災...
被害に遭われたみなさんにお見舞いを
申し上げます。

目を酷使している女性

ある調査機関が、女性が1年間に経験した不快な症状を尋ねたところ、

- (1) 肩凝り 71%
- (2) 腰痛 58%
- (3) 目の疲れ 53%

となりました。



肩凝りや腰痛は季節を問わず感じている人が多く、年々増えています。

また、20～30代の女性がパソコンに向かって作業する時間は、
1日平均6時間を超えていました。

携帯電話の利用時間も1日 0.7～1.4時間と、日常的に
目を酷使していることが分かりました。

痛みや疲れの原因の1つは、筋肉中で生成された「発痛物質」や
「疲労物質」です。

長時間、同じ姿勢をとるなどして緊張状態が続くと、血管が収縮し、
血行が滞りやすくなります。

すると、発痛物質や疲労物質が筋肉中にたまりがちになり、
痛みや疲れを感じるのです。

対策の一つとして、症状を感じる部分を温めるのが効果的です。

お風呂で少しぬるめに感じる40度程度の温かさは、
ホッとリラックスできますよね。

40度程度の温熱は、血行を促進して筋肉の凝りをほぐし、疲れをとったり、
胃腸の働きを活発にするなどの効果があるといわれています。

ちょこっとニュース

あたたかいお茶で
お迎えいたします。

- ・しょうが紅茶
- ・プーアル茶
- ・カフェオレ
- ・お茶

などなど

いやしの曲で
お迎えいたします。

- ・オルゴール曲
- ・バラード曲
- ・ピアノ曲

などなど

お得情報を
GETしよう!

ホームページ
Twitter
mixi
Ameba
Facebook

今月のおすすめ

500円引きのお得サービス。

ゴールデンウィークキャンペーンを 決行!!

午前中割引、前日までのご予約割引
午前中、わざわざ来店いただくお客さまのために...

30分コース	通常 2100円	1500円
60分コース	通常 4200円	2900円

前日まで、ご予約いただいたお客さまは
午後でも、夜でも、上記の料金ですよ!

30分以上のコースをご利用いただいたお客さまに、
500円引きの割引サービスをいたします。

お得ですよ!