

## くつろぎ健康ニュース



毎日、暑い日がまだまだ続きます。  
ゲリラ豪雨もひどいですね。  
体調管理には気をつけましょうね！

## ・ 肩こりについて

ちょっと 肩こり について語らせてもらいます。

肩こりの原因といっても一般的な肩こりの原因である筋肉の疲労によるものから病気が原因で引き起こされる肩こりまでいろいろあります。

肩こりの原因の中で、一番多くみられるのは「筋肉の疲労」によるものです。デスクワークで長時間での同じ姿勢だったり、机と椅子のアンバランスだったり、長時間の車の運転だったり、全身を使わず、同じ筋肉のみ使いつづける結果、筋肉が疲労をおこし、肩こりの原因として多くあらわれるのです。

多くの人が、肩こり、つらいですよなー。

肩こりで悩んでいる人の多くに見られる傾向を少しあげて見ます。

机と椅子のアンバランス ... お仕事で  
足を組んだり、前かがみでのデスクワーク ... お仕事で  
枕が合わない(高すぎたり柔らかすぎる) ... お仕事で  
首が下がり、下をむいたような姿勢 ... 普段いつでも  
寝転がってTVを見る ... お家で  
眼鏡・コンタクトレンズがあわない ... 普段いつでも  
長時間パソコンのディスプレイを凝視している ... お仕事で  
パソコンのディスプレイが不適切 ... お仕事で  
室内が乾燥している ... いつもいる環境が

上の中で思い当たるものがあったら、ちょっとそれに気をつけるだけでも、肩こりが楽になるかもしれませんよ。



## ちょこっとニュース

あたたかいお茶、  
冷たいお茶、  
両方ご用意してます

ハーブちゃ  
日本ちゃ  
フルーツちゃ

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

くつろぎ倶楽部 福井店 のお得情報！

毎日、先着 2 名様のお客さんに、

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

前日までに、ご予約いただいたお客さまは  
**いつでも**、上記の料金ですよ！

くつろぎ倶楽部では、いろいろな情報を配信中！

毎日のお得情報などは、

- ・ お店の前の黒板掲示
- ・ ホームページやブログ
- ・ ソーシャルメディア  
(facebook, mixi, Ameba など)

一度、覗いてみてくださいね！