



# くつろぎ健康ニュース

2014年1月号



さあ、新しい年の始まりです！  
みなさんも、今年は、自分自身の身体のケア  
について、何か始めてみませんか？

## 肩こりが原因の 頭痛・めまい

新年、あけましておめでとうございます。  
みなさんにとって、良い年でありますように。

首こり、肩凝りは、「血液循環の悪化(血行不良)」が大きな原因です。



特に首周辺の4本の血管(椎骨動脈)は脳へ血液を送るとも重要な血管です。

この血管の血液循環が悪化すると当然、老廃物が排泄されなくなり、脳への血液供給が低下し、首凝り、肩こりだけでなく、「頭痛・めまい・集中力の低下・気力の低下」などのさまざまな症状が出やすくなるのです。

やっぱり、長時間、同じ姿勢が続かないようにしたり、程よい運動も大事ですよ。

### ちょこっとニュース

くつろぎ倶楽部  
福井店

場所  
福井市大手3-12-8  
0776-50-2711

みなさんのお越しを  
お待ちしておりますね！  
詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部  
福井店 では  
毎週 火曜日 に  
日頃の感謝キャンペーン  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

くつろぎ倶楽部  
福井店 では  
くつろぎスクール  
を開催しています！

ぜひどうですか？

詳細は、HP にて

## 今月 の おすすめ

あけましておめでとうございます！  
昨年はたいへんお世話になりました。  
本年もよろしく願い致します。



・ 駐車券をサービスしています！

くつろぎ倶楽部 福井店 では、お車で来られたお客さんに  
佐佳枝廻社さんの駐車券 をサービスしています！

当店の裏にあって  
広い屋内駐車場で  
とても近くて  
雨や雪でもほとんど濡れずに  
ご来店いただけます

