



# くつろぎ健康ニュース

2014年5月号



桜も散ってしまいましたね。  
でも、一年で一番いい時期かもしれませんね。  
でも、まだ寒いので体調には気をつけましょう！

## 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時間を超えています。

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

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  
毎週 木曜日 に  
アイヘッド 10分サービス  
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

インフルエンザ や 風邪 が流行っています！  
うがい をしましょう！  
手洗い もこまめにしましょう！



・ 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  
佐佳枝迺社さんの駐車券 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

