



# くつろぎ健康ニュース

2015年5月号



すっかり暖かくなってきましたね。  
一年で一番、いい季節かも？  
おでかけしましょう！

## 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、つらいですよえー。

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

くつろぎ倶楽部  
福井店

場所  
福井市大手3-12-11  
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

新しいサービス内容として ストレッチ を始めました！  
一人で伸ばす事の難しい箇所を適切な方法で伸ばします



ゆっくりと伸ばす事で筋肉の柔軟性を高めたり、  
関節の可動域を広げる効果があります。

・ 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

