



くつろぎ健康ニュース

2016年5月号



ゴールデンウィーク！
一年で一番、いい季節！
いろいろ、がんばりましょう！

目が疲れていませんか？

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を感じる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3-12-11
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

ご紹介の特典
もご用意しています

ぜひどうですか？

詳細は、お店 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
佐佳枝酒社さんの駐車券 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

