



くつろぎ健康ニュース

2016年8月号



本格的な夏の到来！
ポケモンGo！も到来！
いろいろ、がんばりましょう！

つらい肩こりと冷房の関係は？

職場など複数の人が居る場所では、なかなか自分に合う室温に設定することは難しいですね。
体が冷えてしまう人のほとんどは、靴下を履いたり、着るものを増やしたりして冷え対策をしているようです。
首や肩はとくに温度に敏感ですので、肩こりの人は首や肩周りを冷やさないようにしましょう。



冷房の使用を始めてから数ヶ月が経過していると思います。
その間、気温が暑い外と寒い室内を行き来しているのですが、以前から体温の調節に関わっている自律神経の働きが悪い人は、この数ヶ月の間でさらに体調が悪くなっているかもしれません。
症状の回復にも少し時間がかかるかもしれませんが、まずはできる対策から行ってみましょう。

冷房の寒さでツライという人からよく伺う環境の中に「冷房の風が直撃するのです！」
「右の肩だけに冷房の風が当たります。」というものがあります。
一番良いのは、座席を変えてもらったり、棚やパーテーションで風をさえぎったり、扇風機で冷風直撃を避けたりすることなのですが、職場ともなると周囲の協力が必要となるこのようなことは、なかなか出来ないのが現状のようです。

そうなると、衣類や膝にかけるブランケットなどで調節しなくてはなりません。
その際、試していただきたいことは、部分的にも温めるということです。
靴下を履いて足先を温めると足の血行が良くなると言われていますが、その他の部分(首や肩)などにも、ショールをかけたたりして、直接、冷風がかからないようにする
といいと思います。

これから、冷房がガンガン使われる時期、体調管理には気をつけましょう！

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

