

そもそも「コリ」って!?



肩や首の筋肉が緊張して過労すると、筋肉の中を走る血管が圧迫され、その部分の血行が妨げられます。そして、血行が悪くなると、当然その部分への酸素や栄養の供給が不十分になってきます。この血行不良が問題なのです。本来、筋肉というものは、酸素を使ってブドウ糖を燃焼させ、必要なエネルギーをつくり出しています。ところが、血行が悪く、酸素が十分にいきわたっていないと、ブドウ糖が不完全燃焼を起こし、乳酸などの老廃物質に変わってしまいます。

この老廃物質が筋肉や神経を刺激して「コリ」や「痛み」として知覚させるのです。さらに、そのまま身体をじっと動かさずにいると、血行はますます滞り、筋肉内に老廃物質がどんどんたまっていってしまいます。血流が促されるのは、周囲の筋肉が収縮・弛緩を繰り返すときですから、その筋肉運動がないかぎり、「コリ」は次々に発生していくばかり。それに、「コリ」や「痛み」の情報が脳に達すると、その情報がフィードバックされて、患部の筋肉や血管の緊張をいっそう高めてしまいます。すると、それによって、また多くの老廃物質が生産され、「コリ」がひどくなっていってしまうのです。

つまり、肩や首の**コリ**や**痛み**を放っておくと、いずれ、「**コリがコリを呼ぶ**」という悪循環サイクルができてしまうことになります。そして、その悪循環が日々重ねられていくうちに、肩や首の筋肉がガチガチに**コリ固まり**、より重度の症状へとつながっていってしまうわけです。



どうでしょう。**コリ**が起こるメカニズムが分かると筋肉を動かすことが、いかに大事か理解できますね。

まずは気軽に、ストレッチで筋肉に柔軟性を出すことや、肩回しや足首回しなど簡単な運動で血行を良くしてあげることから始めましょう♪

「活カヨーガ」に参加しませんか?

<<各教室のご案内>>

- ❁ 毎週月曜日 8時~8時30分
場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張
- ❁ 毎週水曜日 13時30分~14時30分
場所：八千代の里接骨院
- ❁ 毎週木曜日 8時~8時30分
場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張
- ❁ 毎週金曜日 9時15分~10時45分
場所：高洲コミュニティセンター
- ❁ 毎週土曜日 8時10分~8時40分
場所：花見川整骨院
- ❁ 毎月第2土曜日 13時~14時
場所：大久保接骨院
- ❁ 毎週土曜日 15時15分~16時45分
場所：幕張コミュニティセンター



詳しくはHPでCHECK! →

<http://ref-makuhari.jimdo.com/>



簡単ストレッチ：首（横バージョン）

(右)



- ① 左手を右側頭部に当て首を真横に倒す。
- ② 呼吸を続けながら 20 秒～30 秒程キープする。
- ③ 左手を右側頭部から外し首を元の位置に戻す。

(左)



左側も①、②、③の手順で同様に行いましょう！
2セット、3セットと行うと更に軽くなります♪
とてもオススメです(^_^)

父の日のプレゼントに
回数券はいかがですか？



- 1枚・・・3,024円
- 5枚セット・・・13,000円
- 10枚セット・・・28,000円



(上記すべて税込価格です)

大切な方への贈り物です。
最高のおもてなしで心を込めて
一生懸命施術させていただきます。

～五月病～

身体の不調が5月や6月にあらわれることが多いのは、4月からの新生活に必死でついていこうとした結果、疲れやストレスがたまり不調があらわれるようになるのがちょうどこの頃になるためです。新生活がスタートした時点で、意識してストレスをためない生活をするのが大切です。ストレスをためないために起床時間や就寝時間、食事の時間を決めて平日・休日ともに規則正しい生活を送り、バランスの良い食事を摂りましょう。特にたんぱく質はストレスを緩和する効果があるので、ストレスを感じているときには多めに摂取すると良いでしょう。空き時間などを利用し、少しでも身体を動かすようにしましょう。ストレスの解消に繋がります。

「忙しくて時間がない」というときこそ、意識してくつろぐ時間を持つことが大切です。特に「忙しくても充実している」と思っているときは注意が必要です。

りふれ幕張

【営業時間】 月～金 10:00～21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00～20:00 (最終受付 19:00)

【TEL】 043-213-3890 ※ご予約優先 (20分コースからご予約可) 【HP】 http://kokushu.com/r_makuhari.html

5月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30 (第2土曜～12:00)	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	陶山 10:00～19:00	竹村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	陶山 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	内山 12:00～21:00 野口 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00 竹村 12:00～21:00	野口 10:00～20:00 内山 12:00～20:00	鈴木 10:00～20:00 野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の
出勤表を確認できます