

ストレスの影響って!?

人は日常生活のなかで、さまざまなストレスを受けています。

ストレスには良いものと悪いものがあり、人はそのなかでバランスを取りながら生活しています。

ストレスは心ばかりではなく、体調にも大きく影響します。

人間の身体には、

◆身体の働きを調整する「自律神経系」

◆ホルモン分泌をつかさどる「内分泌系」

◆外部の異物から身体を守る「免疫系」

という3つのシステムがあり、互いに連携を取り合うことによって健康を保つ

「ホメオスタシス(生体恒常性)」という機能が備わっています。

一時的なストレスであれば、ホメオスタシスには大きな影響はありませんが、

過度なストレスが長く続くと自律神経系のバランスが崩れ、ストレスに対するホルモンの防御力が限界を超えたり、免疫系の働きが低下するなどの状態に陥ります。

これらの作用が重なりあった結果、ホメオスタシスはバランスを失い、心身のさまざまな病気を招くことになるのです。

ストレスによるマイナスの影響をより少なくし、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

「活カヨガ」も開催しています! 一緒に参加しませんか?

<<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にて! <http://ref-makuhari.jimdo.com/> →

『腰痛体操と生活改善セミナー』開催のお知らせ

腰痛の種類・原因・改善法・痛みの緩和法など腰痛に特化した無料セミナーを開催いたします。

6月24日水曜日午後6時30分~

場所:ワールドビジネスガーデン貸会議室4(ウエスト棟4階)

詳細は店頭&りふまく通信WEB版にてお知らせいたします!



リフレクソロジーのオイルが ホットジェルに変わりました！

バニラビーンズからとれる温感成分や、
コラーゲンを配合したホットジェルに変わりました。
発熱作用が、更なる疲労回復とスリミング効果に働きます！
また、ジェルなので施術後もサラサラ、べたつきません。

ストレスに効果のある食べ物

①セロリ

独特の香りのアピニンに神経を鎮める効果があるとわかっています。



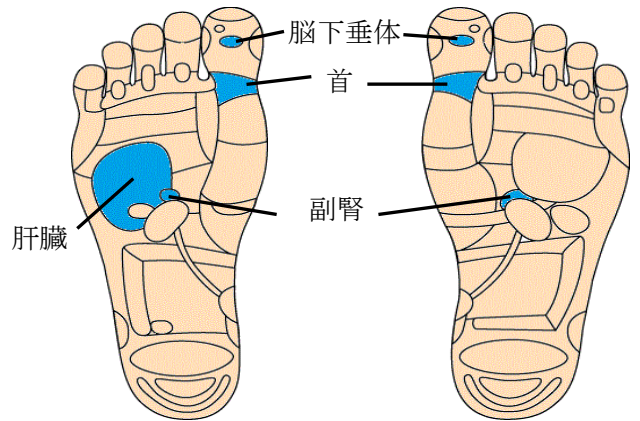
②ビタミンCを多く含む食材

ジャガイモ・赤黄のpaprika・苺
ストレスに対抗できるホルモンを分泌してくれ
全身の抵抗力を高めてくれます。

③貝類

ストレスによって消費されやすい亜鉛、マグネシウム、
カルシウムなどをバランスよく含んでいます。
自律神経を整える作用のタウリンが多く含まれていま
す。

ストレスに効果のある反射区



首の緊張が脳の血流低下の原因に。
脳下垂体はストレスの軽減につながります。
副腎皮質は抗ストレスホルモンを出します。
肝臓はストレスが溜まると代謝や解毒の作用
が低下します。

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

6月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きよ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