

## 無意識に働く人間の2つの自律神経とは

そもそも自律神経とはなんですか？

簡単に言うと“私たちが無意識に行っていることを指示してくれる神経”です。

その無意識に働く神経の中でも大きく2つに分けられ、それぞれの神経ごとの役割が決まっており、常に働いてくれています。

### 【交感神経】

- ・朝～昼間の活動している時
- ・運動や活発な運動をしている時
- ・脈拍が上がっている時
- ・ドキドキしたり、緊張している時
- ・ストレスを感じたり、頑張っている時



### 【副交感神経】

- ・のんびりリラックスしている時
- ・休んでいる時
- ・陽が落ちて静かな時
- ・脈拍が落ち着いている時



このように2つの神経ごとに「アクセル」「ブレーキ」といったような対極な働きをしていることなのです。

## 周りの環境や刺激によって神経のバランスが作られる

そこでキーポイントとなってくるのが「バランス」です。

2つの神経の理想的なバランスが1:1と言われていますが、なかなか普段の生活でそれをキープするのは難しいことだと思います。

仕事場の環境や、友人や職場の人間関係、家庭内のトラブル、育児をしているならお子さん中心の生活など、どうしても生活は不規則になってしまいます。

うまく付き合っていきたい自律神経のバランス・・・

しかし、自分が気付かないうちに少しずつどちらかに傾いてしまい、バランスが崩れてしまうと言われていています。まるで天秤が揺らぐように～

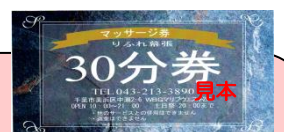


もし、今「眠れていない日が続いている」「なんだか昼間にやる気にならない」と感じているならば、今一度「自律神経のバランスは大丈夫かな？」と振り返ってみましょう！！

寝る前に半身浴をして脈拍を下げた後、朝起きてから軽いストレッチをするなど、それぞれの神経を応援してあげるような習慣を取り入れることがエイジレスライフへの第一歩になるかもしれません。

回数券のセット購入が たいへんお得です！

～有効期限を設けていませんので使いやすく贈り物にも最適です～



**30分券5枚セット 13,000円…2,120円お得！（1枚につき424円引き！）**

**30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！（1枚につき479円引き！）**

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません

「1/f ゆらぎ」の効果で  
体の奥底からリラックス

自然界に存在する様々な  
「ゆらぎ」と呼ばれるリズム。

小川のせせらぎ、星の煌めき、心臓の鼓動・・・  
そういった人間がリラックスできるリズムが  
「1/f ゆらぎ」です。

キャンドルの炎のゆらぎもこの「1/f ゆらぎ」で  
脳に働きかけリラックスしているα波が  
出ている状態にしてくれる効果があります。  
キャンドルにする際には電気照明を消して、  
炎の動きをぼんやりと眺めてみましょう。  
そうすると、普段は感じる事がなかった  
深いリラックスを得ることができるでしょう♪



始めまして5月より店長に就任致しました今井です

千葉県御宿生まれの東京江戸川育ち!!  
現在、八千代在住の一児のパパです。  
今回、縁があり幕張にやって参りました。  
英国式の足つぼから始まり、  
様々なリラクゼーションサロンや  
温浴施設を経て現在に至ります。

お疲れ具合は人それぞれで、  
毎日勉強の日々ですが、  
喜んでお帰り頂けるよう揉みほぐして参ります。  
幕張にお越しの際にはお立ち寄りください。  
笑顔でお待ちしております♪



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](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	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～15:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30	北村 10:00～19:00
岡田 10:00～19:00	今井 12:00～21:00	北村 10:00～19:00	渡邊 10:00～16:30	内山 10:00～19:00	17:30～20:00	渡邊 10:00～18:00
内山 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	岡田 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	今井 12:00～21:00	阪口 10:00～20:00	内山 10:00～20:00
今井 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	今井 12:00～21:00	岡田 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	岡田 10:00～20:00	岡田 10:00～20:00
			阪口 15:00～21:00		今井 10:00～20:00	今井 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の  
出勤表を確認できます

こんにちは、スタッフの北村です。

この度、本年8月末日をもつての退職することとなりました。

5月1日からは今井さんに店長を務めていただきます。

2013年1月から3年4か月の店長在任中、数多くの機会でおお客様やスタッフに支えて

いただき貴重な体験を積む事が出来ました。心よりお礼申し上げます。

引き続き【りふれ幕張】スタッフのひとりとして、ご来店される皆様には  
出来る限りのおもてなしを心掛けて施術いたします。

どうぞ宜しくお願い致します。

