

りふまく通信かわら版

2016年9月号

リラクゼーション

りふれ幕張

Refle Makuhari

りふまく通信かわら版は、月一回スタッフが企画、編集している健康誌です。



～あなたはむくみに悩んでいませんか？～



むくみとはどういうものなのか？

体にむくみが起こるのは、余分な水分が皮膚の下に溜まっている状態であり、体内水分コントロールが上手くできていないという事なのです。特に女性に多くみられる症状です。

むくみといっても『病気やケガからくる病的なもの』と『短時間で治まる一過性のもの』との二つに分けられます。

皆さんが経験している「むくみ」は足と顔に特に症状が出やすく、足であれば夕方脚やふくらはぎがむくむ、靴やブーツを履いた時など、その窮屈さですぐに分かります。顔であれば、寝起きで鏡を見た時に目や頬、顎ラインがはれぼったい…などといった症状が普段健康的な人に起こるむくみとなります。

それを、“一過性のむくみ”といわれ、以下の原因が考えられますが、きちんと対処すればすぐに治ります！！

まずは「足のむくみやすさチェック！」をしてみましょう。チェック項目が多いほど要注意！

- 夕方になると靴がきつくなる（入らない）
- 脚がダルかったり重かったりする
- 朝になってもむくみがとれない
- 手・足の先が常に冷たい
- 脚を指で押した跡が消えにくい
- 汗をあまりかかない
- 肩こりがひどい
- お風呂はシャワーで済ませる
- 熟睡できないことが多い
- 立ちっぱなしor座りっぱなししていることが多い
- 運動する機会が少ない
- 仕事でストレスがたまりがち
- 塩辛い味付けを好む
- 野菜や果物をあまり食べない
- お酒をよく飲む
- 水分をあまり摂らないor摂りすぎる

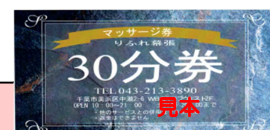
原因は？

○塩分の摂りすぎ ○ホルモンバランスの乱れ ○冷え性 ○睡眠不足 ○水分不足 ○リンパの流れ
○長時間立っている ○長時間座っている ○骨格の歪み ○基礎代謝の低下
などがむくみの原因としてあげられます

☆裏面にて、むくみ解消法&ツボなどを紹介いたします

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

○足湯・・・足がすっぽり入る少し大きめのバケツに 38～42 度のお湯を注ぎ、椅子に座って足を浸けて 10～20 分間リラックスした状態で行います。



○足枕・・・横になるときに足を枕などに乗せて心臓よりも高くすることで、血液が足先から心臓へ戻りやすくなります。また、血行が良くなることでリンパの流れも促されますから一石二鳥の効果が期待できます。

○足のむくみを解消するツボ

○筋肉疲労を緩和する万能のツボ【湧泉(ゆうせん)】

足裏の中指の下辺り、足を丸めた際に中心より上にくぼみができる場所にあるツボ。

血流を改善するとともに、筋肉疲労の回復にも効きます。

手の親指の腹を使って強めに 3 秒間押し続け、指をゆっくり離して 3 秒間待つという動作を湧泉が温くなるまで、左右 5 回繰り返します。



○女性特有の悩みに効く【三陰交(さんいんこう)】

下半身の血行改善を促すことから、むくみだけでなく冷えや生理痛、月経不順、便秘など女性が悩みがちなトラブルに作用します。

床に座り、親指の腹を使って押します。強く押しすぎないように気をつけながら約 5 秒間押し、ゆっくりと指の力を抜きます。左右 5 回繰り返します。



9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	今井 10:00～19:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	今井 10:00～20:00	今井 10:00～20:00
岡田 10:00～19:00	那須 10:00～19:00	岡田 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	阪口 10:00～20:00	渡邊 10:00～18:00
今井 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	今井 12:00～21:00	岡田 12:00～21:00	今井 12:00～21:00	岡田 10:00～20:00	内山 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	那須 12:00～21:00	那須 12:00～21:00	阪口 15:00～21:00	那須 10:00～20:00	岡田 10:00～20:00
			阪口 15:00～21:00			那須 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の出勤表を確認できます

ポティーケア

10分 1080円

20分 2052円

30分 3024円

*60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能

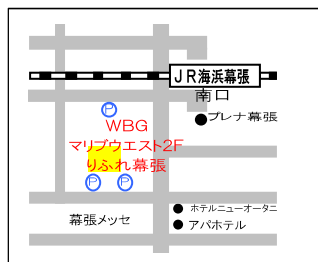
*リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

リフレクソロジー

40分 3996円

50分 4968円

60分 5940円



りふれ幕張

千葉市美浜区中瀬 2-6
WBG マリブウエスト 2F

*WBG 内駐車場サービス有

【90分まで】

