

りふまく通信かわら版

11月号

リラクゼーション

りふれ幕張

ポディーケア・リフレクソロジー

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



目が疲れやすい

眼精疲労・ドライアイ編

ドライアイってどんな病気？

ドライアイは、目を守るのに欠かせない涙の量が不足したり涙の質のバランスが崩れる事によって涙が均等に行きわたらなくなり目の表面に傷が生じる病気です



目が乾く

涙ってこんなに大切



まさに
現代病
なんだねー

ではどうして涙が不足してしまうのでしょうか？

- まばたきの減少…パソコンやテレビ、スマホを凝視する事でまばたきが減る
- コンタクトレンズ…ソフトコンタクトレンズは表面から涙が蒸発しやすい
- 空気の乾燥…特に冬場のエアコンで空気が乾燥して涙も蒸発しやすい
- ストレス…生活習慣やストレスによって涙の分泌が減少してしまう

すぐにでも取り入れられる**ドライアイケア方法** → 裏面へどうぞ

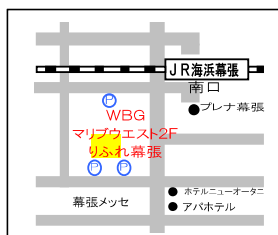
ポディーケア

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】

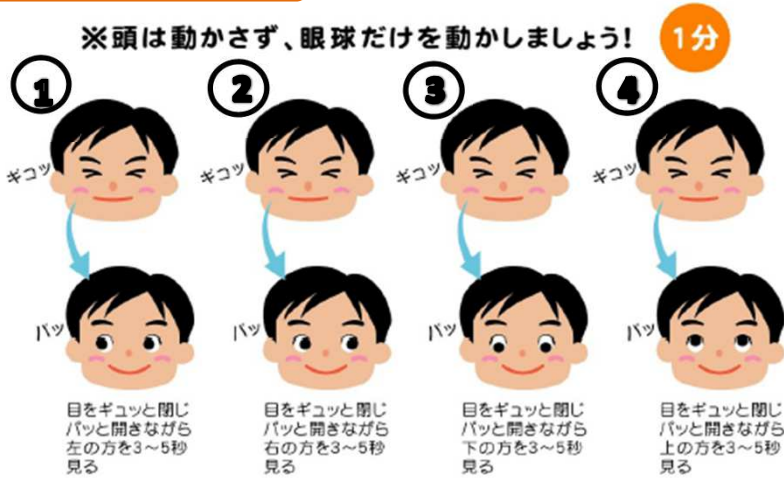
《ご予約優先》
TEL 043 (213) 3890

平日 10:00~21:00 (受付20:00)
土日祝祭日 10:00~20:00 (受付19:00)
URL http://kokushu.com/r_makuhari.html



ドライアイ解消法

目のストレッチ



目の周りには眼球やまぶたを動かす筋肉があります。この筋肉をほぐすストレッチをする事で疲れ目の改善や涙の分泌につながり、ドライアイにも効果的です!

むしタオルで温め



40度程度に温めた蒸しタオルを目の上に乗せると内部まで温まり血行が促進されます。それにより疲労物質の交換が滞りなく行われドライアイに効果的です。

* タオルを軽く絞り、500Wの電子レンジで1分加熱できあがり!

その他・・・●目薬で目に潤いを与える●睡眠をしっかり取る●部屋の中を加湿する●遠くを見る●リラクゼーション店で眼精疲労コースを受ける・・・など自分に合った方法でドライアイから目を守りましょう

11月のお得な限定コース



セットメニューで

しっかり実感!

ボディーケア
+
眼精疲労

30分以上のボディーケアと眼精疲労コースを組み合わせ

ホットパックと冷パックで目元すっきり!

眼精コースが
1620円→1000円に
620円お得!

11月のスタッフ出勤表

* 出勤メンバーは、急遽変更になっている場合があります。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日	
渡邊	今井	渡邊	渡邊	渡邊	今井	渡邊	・10:00~16:30
岡田	那須	今井	内山	内山	阪口	今井	・10:00~19:00
今井	内山	岡田	岡田	今井	岡田	内山	・12:00~21:00
内山	阪口	那須	阪口	阪口	那須	岡田	・10:00~20:00
						那須	・10:00~18:00
							・15:00~21:00



WEBで毎日の
← 出勤表を確認
できます!

043(213)3890