

# りふまく通信かわら版

5.6月号

リラクゼーション

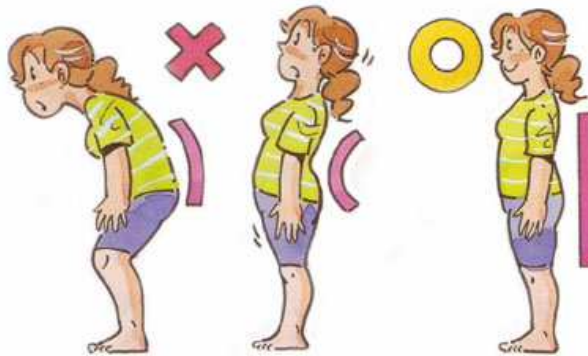
りふれ幕張

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、2ヶ月に一回スタッフが企画、編集している健康誌です

## 自律神経を乱す恐れも！？ 猫背の3つのタイプと改善法

「猫背になっているよ！」誰もが一回は、言われたことがあるんじゃないでしょうか？  
それだけ現代は猫背になっている人が多いです。  
また、生活スタイルによって猫背が増加しているのも、事実です。  
スマートフォンの普及やデスクワークの増加により、下を向く姿勢が年々増えています。  
頭が前に出て、背中が丸くなっているあの格好です。



猫背は、大きく分けて「首の猫背」「背中の猫背」「腰の猫背」の3つのパターンがあり、それぞれ痛み不調を起こしやすくしてしまいます。特に、自律神経的な不調でお悩みの方は、猫背を改善するだけでも、体調が回復してきます。猫背を改善して、より元気に楽しく過ごしましょう！

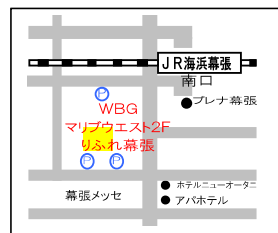
### ポディーケア

10分	1080円
20分	2052円
30分	3024円

### リフレクソロジー

40分	3996円
50分	4968円
60分	5940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



### りふれ幕張

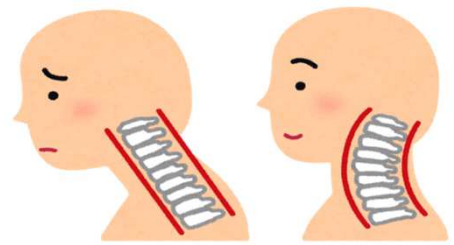
千葉市美浜区中瀬2-6  
WBGマリプウエスト2F

\* WBG内駐車場サービス有  
【90分まで】

《ご予約優先》 りふれ幕張 幕張メッセ  
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](http://kokushu.com/r_makuhari.html)

## 猫背の3つのパターン



### 自律神経を乱れさせる首の猫背

「首の猫背」は首の辺りが丸まっている猫背で、デスクワークをする人や、高い枕をしている人になりやすく、「肩ぐち猫背」とも呼ばれています。首に本来あるアーチがなくなって、ストレートネックのように首が真っ直ぐになっていたり、顎が前に突出て、肩より前に頭が出てしまっているような状態です。

「背中の猫背」は背中の中心が「背中の猫背」になりやすく、背が丸まっている事で肺が上手く呼吸を出来ず、胃腸も弱くなります。年配の方で、上向きで寝るのが辛いという方は、「背中の猫背」の可能性が高いです。

「腰の猫背」ですが、「腰の猫背」は腰の辺りが丸くなっている猫背です。本当は腰の骨は、少し前側に湾曲しているのですが、その湾曲が逆になっているイメージです。こちらも、あぐらをかく人、足を組む習慣のある人に多いようです。腰痛を起こす人は、「腰猫背」になっている場合が非常に多く、改善しなければ年齢を重ねた時に辛くなります。

### 猫背はどうやって気をつければいいのか？

姿勢を正すってなかなかできないですよ？  
気付いたら、元通りってことが多いです。

「鏡で自分の姿勢をチェックする事」です。

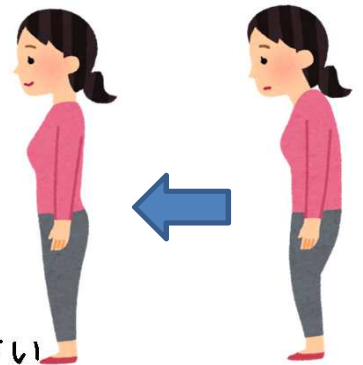
街を歩いている時でも、ガラス越しに自分の姿を見てみて下さい。

トイレで自分の立ち姿をみてみて下さい！

猫背になって、元気がなさそうに見えるかもしれません。

男性も女性も自分の姿は美しくカッコよくみられたいですよ。

こうやって姿勢は意識しなくても、自分の姿をチェックする習慣が出来ると姿勢も良くなってきます。一度試して下さい。



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