

りふまく通信かわら版

7.8月号

リラクゼーション

りふれ幕張

ボディケア・リフレクソロジー

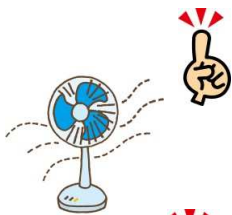
りふまく通信かわら版は、2ヶ月に一回スタッフが企画、編集している健康誌です

～夏の睡眠～

連日猛暑の中、寝苦しい夜を過ごしている方が多いのではないのでしょうか？
睡眠不足は自律神経の乱れなどを引き起こし、様々な不調につながってしまいます。
この夏をのりきる為にも夏の睡眠の質を上げるためのコツをまとめてみました。

体温低下をうまく促すのがコツ！

人は睡眠中は日中より体温が低くなります。眠りにつく時は手足が温かくなり、その手足の熱を逃がす事で体と脳が休息状態になり眠りに入ります。
ところが・・・
気温と湿度が高く汗が蒸発しにくいと体温の低下がうまくできずなかなか眠りにつけなくなってしまうのです。



エアコンと扇風機をうまく使う

- ・寝る1時間ほど前から**26度前後**で部屋を冷やしておく。
- ・就寝前**27℃から29℃**前後で設定し直す。
- ・扇風機を天井に向けて首振りにして部屋の空気を動かす。



シャワーよりお風呂



- ・リラックス効果
 - ・脳の温度が上がる
- 〔寝る前に脳の温度を高める事で急な温度の下降がより促され快適な睡眠に落ちやすくなります。〕
☆この温度差がポイントです！

＊お風呂のゴールデンタイム
就寝前1.5～3時間前に入る

ボディケア

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

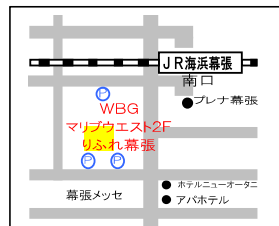
40分 3996円

50分 4968円

60分 5940円

眼精疲労コース

15分 1620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】

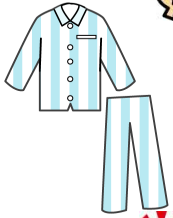
《ご予約優先》 りふれ幕張 受付
平 日 10:00～21:00(受付20:00)
土日祝祭日 10:00～20:00(受付19:00)
TEL 043(213)3890 URL http://kokushu.com/r_makuhari.html



パジャマに着替える

え?! そんな事?と思うかもしれませんが、睡眠効率がUPするという実験結果も出ています。

- 吸湿性、通気性に優れています。(睡眠に必要な体温低下の手助けになる)
- 『起きてる時間』から『寝る時間』へと気持ちを切り替えるという心理的な効果があります。



コップ1杯の水を飲む

人は寝ている間にコップ1杯ほどの汗をかくと言われていています。しかも夏は脱水に傾きがち、水分不足になると発汗による体温調節にも影響が出て眠りの質が低下する可能性があります。

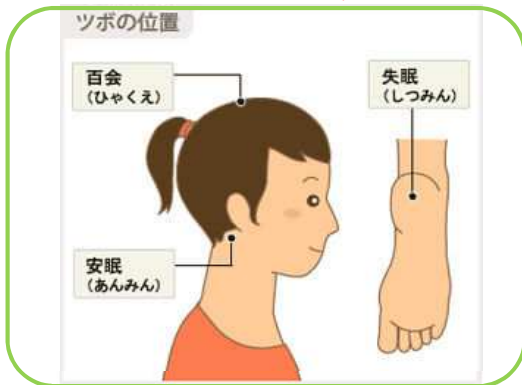


パソコンやスマートフォンは寝る前には見ない

パソコンやスマートフォンの画面からは、ブルーライトが照射されておりブルーライトは目や脳に覚醒作用をもたらし眠りから遠ざけてしまいます。



ツボ押しで快眠



アロマの香りで快眠

【心が沈んだ夜に】

- **ラベンダー**・・・さわやかな香りが心を落ち着かせてくれます。
 - **オレンジスイート**・・・気持ちを優しくやわらげてくれます。
 - **ゼラニウム**・・・気持ちを前向きにしてくれます。
- * 身体がリラックスして副交感神経が優位な状態をつくりやすくなります。



新しいスタッフです よろしくお願ひします



齊藤 裕子です。
この仕事に就いて
12年目になります。
人の喜ぶ顔が
大好きです。
宜しくお願いします(^_^)



山中 厚二です。
動く体に回復する
為のお手伝いが
出来れば幸いです。



近藤 佳です。
只今、鍼灸の勉強を
しながら、こちらで
施術しております。
身も心も楽しみたい
と思います♪



スタッフ全員の
出勤表を
確認できます



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