

りふまく通信かわら版

9.10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

肩凝り＝食生活の乱れ!?



この夏、暑さで食欲が落ちた方、ビールやアイスなど冷たいものばかりを摂っていた方、人それぞれ様々な食生活だったことでしょう。でも、ご存知ですか？

揉んでも温めても改善されない肩凝り、実は食生活が影響しているかもしれないということ!!

【肩こりはなぜ起こる!?!】



肩凝りの主な原因のひとつに「**血行不良**」があります。これは、長時間の同一姿勢や運動不足などから引き起こされることがよく聞かれます。私たちの身体は血行が悪くなると、体の隅々まで酸素や栄養を運ぶことができなくなってしまいます。さらに、栄養が行き届かなくなることで、体のあちこちに支障をきたしてしまうのです。

また、栄養補給の根本は「**食生活**」です。体は摂取した食物の栄養によって作られ、動かされています。いわば、燃料です。その燃料が吸収されなかったり、粗末な燃料では体は上手く機能せず、故障してしまうのです。



【飲み過ぎた時、体内で何が?】

アルコールには**胃を刺激して胃酸の分泌を促進する**働きがあり食欲が増します。(食前酒を飲む理由もこれ!!) ついつい飲み過ぎた翌日、胃は強く刺激されて胃酸と胃粘液の分泌のバランスを崩します。これにより、胃粘液の強い酸性で胃粘膜が傷つけられ、**消化の阻害**や胃の反射区である**背中の張りが強くなる**のです。



ポイント!!

- ★適度な油分を含む食べ物を飲む前に胃に入れる
アルコールの吸収速度を遅らせ、胃の保護に役立ちます。
- ★枝豆や卵焼き、豆腐などたんぱく質をおつまみに
たんぱく質は、アルコールを分解する為に必要。

【あなたの胃は大丈夫?】

肩凝りで胃腸が悪い人はストレスが影響していることが多い傾向にあります。『**ストレスが強くかかっている＝交感神経が優位な状態**』といえます。交感神経が優位になると、**胃の動きが抑制**され消化吸収が十分にされません。

また、肩凝りで忙しい人は**ファーストフード**や**インスタント食品**などの**ジャンクフード**で食事を済ませてしまいやすく、野菜や魚、豆類などが不足しがちとなります。

もちろん、食事だけを注意すれば良いというわけではありません。適度な運動をしたりストレスを溜めない生活を心がけることも大切です。ですが、食事は1日3食、毎日のことでありとても重要と言えるのです。



ポイント!!

- ★食事は胃腸の負担を減らすためよく噛んで食べるようにする。
- ★肩凝り改善にはビタミンB群、C、E、マグネシウム、カリウム、カルシウムを積極的に摂るようにする。※詳しい食材は裏面へ



ボディケア

10分	1080円	40分	3996円
20分	2052円	50分	4968円
30分	3024円	60分	5940円

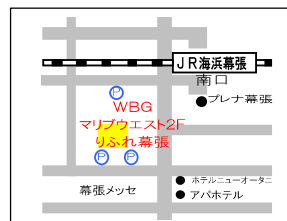
*60分以降は10分/1000円で120分まで延長可能
*リフレクソロジーは、20分のコースからとなっております

眼精疲労コース

15分 1620円

首肩集中コース

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

TEL 043(213)3890

平 B 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

NEW

《首肩こり集中コース》

15分 1620円



こんな方にオススメ!!

- ★時間はないけど、首や肩が凝ってしょうがない!!
- ★長時間のPC作業で肩がガチガチ!!
- ★後頭部が締め付けられるように痛い!!

《肩こり体操》

- ★肩こりの原因である血行不良の改善に効果あり!!
- ★隙間時間にちょっと動かすだけ!!

《回数を目安》
5往復を1日3回だけ!!



①ばんざーい

※出来るだけ
耳の横まで上げる



②肘と肩を90°

※ゆっくりと
肩甲骨を寄せる



③手の甲、肘を合わせる

※肩甲骨を開く



④肘と肩を90°

※ゆっくりと
肩甲骨を寄せる



⑤ばんざーい

※出来るだけ
耳の横まで上げる



おすすめ食材



《ビタミンB群》

★代謝に必要な栄養素

豚肉やレバー、うなぎ、卵、乳製品、納豆などの大豆製品、小松菜、玉ねぎ、カツオ節など

《ビタミンC、E》

★血流をスムーズにしてくれる栄養素

サーモン、カボチャ、じゃがいも、ブロッコリー、アーモンドなど

《マグネシウム、カリウム、カルシウム》

★筋肉の収縮・弛緩を促してくれる栄養素

乳製品や豆類、バナナ、ブロッコリーやニンジンなどの緑黄色野菜など



新しいスタッフです
よろしくお願いします



石田 歩です。
この仕事についてから
15年以上になります。
少しでも楽になって頂
ければ幸いです。

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