

りふまく通信かわら版

11.12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



みなさん、段々冷えやむくみが気になる季節になってきましたね！
今回は、より暖かい毎日を過ごして頂けるよう、体を温める食材と
部分浴のご案内です♪(^o^)

★体を温める食材は・・・



にんじん

成分: ビタミンA
ビタミンB

健康な血を作り、
そして、血行を良くす
る働きが有る♪

ごぼう

成分: イヌリン
水溶性食物繊維

血行を良くし、不要な
水分を体外へ排出して
くれる♪

梅干し

成分: クエン酸・塩分

血行を良くし、体を温
めやすくしてくれる♪

プルーン

成分: ビタミンE・カリウム
クエン酸

体内の老廃物を排出
し、むくみや冷えの
救世主♪

おすすめ『ショウガ』

皆さんは、一度はショウガが冷え症に良いと聞いて知っているのではないのでしょうか？では何故、ショウガが冷えに良いのかを説明していきますね♪ショウガには、ジレゲロールやショウガオールという成分が含まれています！そして、心臓の働きを助け血管を広げる効果がある為、血行が良くなり身体が温まりやすくなるのです★



体を冷やす食べ物

- ・パイナップル
- ・グレープフルーツ
- ・バナナ
- ・コーヒー



ボディケア

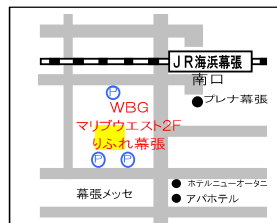
10分	1080円	40分	3996円
20分	2052円	50分	4968円
30分	3024円	60分	5940円

*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

リフレクソロジー



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

観音堂

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



足浴・手浴のススメ



体を温め日々の疲れを解消するには湯船に浸かることが効果的ですが、中々時間に余裕がない方やシャワー派の方も多いかと思えます。そこで今回ご案内するのは全身を温める効果も期待でき、手軽に行える部分浴！

冷えも気になってくるこの季節、忙しい皆様にも、部分浴【足浴・手浴】の紹介です！

部分浴のメリット

- ★浴室以外でも可能！ 服を着たままで行える。
- ★手、足を温める事で温められた血液が全身を巡る為、全身を温め新陳代謝を活発にする。
- ★足浴は足のむくみや冷え性、手浴は肩こりなどにも効果的！



お湯の温度 38℃～40℃前後

5～10分位のんびりとする

手首、足首より少し上まで浸かるようにする
(完全に関節が浸かる状態)

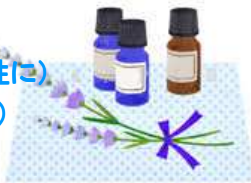
※長時間は部分浴でも疲れたり、のぼせたりします
※5分以上浸かる場合はお湯が冷めてしまう為50～60℃差し湯を用意してから始めましょう。



おすすめアロマバス

冷えやむくみにおすすめのアロマで更にリラックス！

ローズマリー(冷え性に)
サイプレス(むくみに)
ゼラニウム etc.



WEBで毎日の
出勤表を
確認出来ます

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！)