

目にやさしい生活を！！

何かと目を酷使しがちな現代。

りふれ慕張でも目のつかれを訴えるお客さまが大変増えています。

そこで今月は、つかれ目解消法、目にやさしい生活のコツなどを紹介します。



Q 疲れ目は冷やした方がいいの?温めた方がいいの?

A ショボショボしたつかれ目は血行不良のサイン!

充血したつかれ目は、目が炎症を起こしています



温めて!

熱めのお湯で
しぼったタオルで
パックすると効果的



冷やして!

氷水でしぼったタオルや
水でしぼったタオルを
冷蔵庫で冷やしてパック

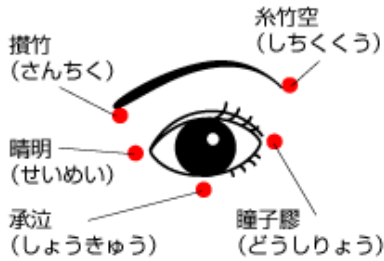
*ショボショボな上に充血していたら、冷・温、交互にパックするとスッキリしますよ!



毛様体筋をリフレッシュする目のツボ点刺激



一か所を5,6回ゆっくりと指圧。こわばった毛様体筋がゆるんでピント調節機能が回復します



- ① 攢竹(眉頭の下)
- ② 睛明(目頭のくぼみ)
- ③ 承泣(黒目の真下)
- ④ 瞳子膠(目尻のくぼみ)
- ⑤ 糸竹空(眉尻のくぼみ)



目にやさしい生活のコツ

- パソコンを使う環境での照明は、白熱灯などちらつきのないもので目の負担を軽減しましょう。
- 紫外線は目に大きなダメージを与えます。サングラス等で予防しましょう。
- 遠くを見つめるクセをつけて毛様体筋をほぐしましょう。
- 意識的にまばたきをして目を乾燥からまもりましょう。

by スタッフW

5月のスタッフ出勤表


※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00~16:30	北村 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	北村 10:00~20:00	渡邊 10:00~18:00
竹村 12:00~21:00	竹村 10:00~19:00	陶山 10:00~21:00	北村 10:00~21:00	内山 10:00~19:00	(14:30~17:30 不在)	北村 10:00~20:00
内山 12:00~21:00	陶山 12:00~21:00	竹村 12:00~21:00	内山 12:00~21:00	陶山 12:00~21:00	陶山 10:00~20:00	鈴木 10:00~20:00
北村 13:00~21:00	内山 12:00~21:00			竹村 12:00~21:00	竹村 10:00~20:00	内山 10:00~20:00
					鈴木 10:00~20:00	



出勤表QRコード
WEBでは
毎日の出勤表を
確認できます

お気に入りのハーブティー「目の疲れ」
目と全身の疲れがあるときに

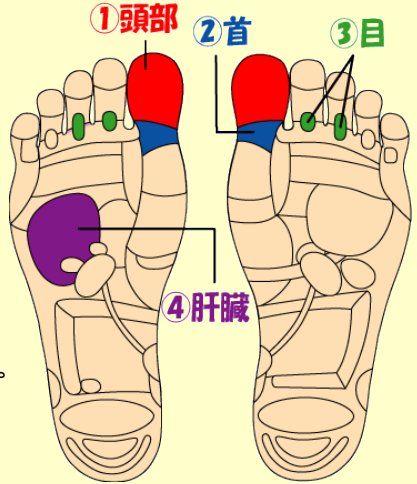


✿オートムギ 1/2
✿ハイビスカス 1
✿マテ 1/2

3つのハーブを上記の割合でブレンドして頂きます。
目によいとされているアントシアニンを含むハイビスカス。
これに、粘膜を強化するビタミンAなどの栄養を
たっぷり含み、エネルギーを高めるハーブのブレンド。
マテにはカフェインが含まれているので
就寝前より日中にお飲み頂くほうがオススメです!
あざやかな色からも目が癒されます♪

眼精疲労時のリフレクソロジー

※ご自身で押す場合はお風呂上がりなどに優しく触ってあげてください



①頭部
…目の疲れからくる不快な頭痛を軽減します。

②首
…目が疲れると首がこる場合が多いのでよくほぐしましょう。

③目…目の反射区を直接刺激して疲れを取り除きましょう。視力アップ効果も望めます。

④肝臓…肝機能の低下が目の疲れの原因になることもよく刺激して機能をアップさせましょう

簡単ストレッチ:首

約5~6kgの重さを支えている首の筋肉は疲労がたまりやすく、無理な姿勢を続けているとさらに大きな負担がかかりコリなどの原因に。

今回は首の後ろを伸ばしていきましょう。



1. 両手を後頭部の後ろで組みます。
2. 腕の重みで頭を下へ、首~背中にかけて伸ばします。
3. 呼吸を続けながら15~20秒キープ。
4. 2、3セット行うとより効果的です。

「足が痛い」はトラブルの発生のサイン!?

足が痛いぐらい平気と思っている人が多いようですが、これは問題!

痛みはトラブルが起きているサインなのです。動物と違って人間は二足で歩くため、足に大きな負荷が掛かります。それを3つのアーチでバランスを取り支えています。しかし現代人は硬いアスファルトの上を歩き、女性はデザイン重視のヒールの高いパンプスを頻りに履きます。3つのアーチに必要な以上に負荷が掛かり、アーチが崩れがちに。それにより痛みや歪み、外反母趾など足が変形するトラブルが起きてしまうので今持っている靴が本当にあっているか、見直してみましょう!

りふれ幕張 【営業時間】月~金 10:00~21:00 (最終受付 20:00) / 土日・祝祭日 10:00~20:00 (最終受付 19:00)
【TEL】043-213-3890※ご予約優先 (20分コースからご予約可)
【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

ポディケア & リフレクソロジー(リフレクソロジーは20分~)

10分	1,000円 (税込 1,080円)	30分	2,800円 (税込 3,024円)	50分	4,600円 (税込 4,968円)
20分	1,900円 (税込 2,052円)	40分	3,700円 (税込 3,996円)	60分	5,500円 (税込 5,940円)

✿60分以降は10分/1,000円(税込1,080円)で120分まで延長可能
✿ポディケアとリフレクソロジーの組み合わせも可能

