

「頭痛」

ひと口に「頭痛」と言っても様々なタイプがあり、代表的なものでは「緊張型頭痛」「偏頭痛」「群発頭痛」の3つが挙げられます。

後頭部を中心に頭全体が締め付けられるような重苦しい痛みの「緊張型頭痛」、ズキズキと脈打つような強い痛みで、光や音に敏感になったり吐き気などを伴う「偏頭痛」、
“目をえぐられるような”と表現される激しい痛みの「群発頭痛」のうち、
今回は日本人にもっとも多い「**緊張型頭痛**」にスポットを当てます。

緊張型頭痛は、「筋の収縮」が原因で起こるものや、「精神的な緊張」で起こるものがあります。
筋の収縮が原因で起こる頭痛は、純粹に姿勢の異常などによる筋肉へのストレスによって、
首や頭の周りを取り巻く筋肉が収縮して凝り固まるために重圧感が生じてくるものです。
精神的な緊張が原因で起こる頭痛は、緊張した時、身体が硬くなって上手くしゃべれないことや
手足が思うように動かないこと、怖い時やビックリした時に無意識に首や肩をすくめることから分かるように、
精神的緊張によって頭蓋を取り巻く筋肉の持続的収縮が起きることが原因です。
両者は、ハッキリと分けられるものではなく、お互いに関連し合って頭痛を起こします。

主な症状としては、鈍い痛みが特徴で、“ハチマキで締め付けられているような”
“頭に大きな荷重が掛かっているような”などと表現されることが多いです。
軽いめまい、首や肩のこりを伴うことが多く、温めると楽になるのも特徴です。



上記のように緊張型頭痛があるときには、首や肩のマッサージやツボ押し、入浴や体操などで、
血行を良くし筋肉の緊張をほぐしてあげて、精神的な緊張もとりましょう。

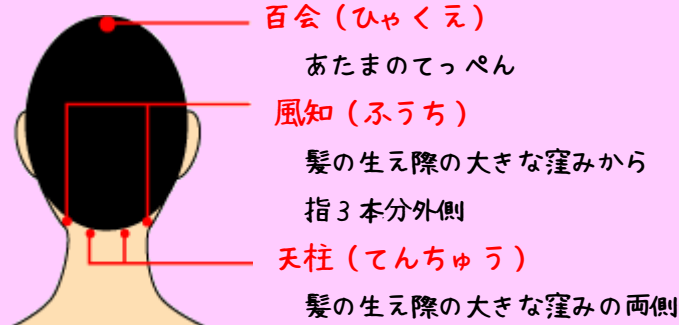
また普段から、リラックスできることや適度な運動をし、心と身体のストレスを溜めないようにしましょう。

長時間同じ姿勢が続くことが多い方は、30分～1時間おきに休憩し、首や肩を動かすようにして緊張型頭痛を予防しましょう！

※頭痛には重い病気が隠れている場合もございます。症状が改善されない場合は医師にご相談下さい。

スタッフ T

～頭痛時にオススメのツボをご紹介します～



当店では、緊張型頭痛の原因となりやすい「首・肩」の筋肉を
気持ちよく動かせる「**ヨガ講座**」を開催しています。

どうぞ、お気軽に参加されてくださいね！

日時：毎週金曜日 朝 8:00～8:30

場所：当店・りふれ幕張 (WBGウエスト棟2F)

服装：自由 (スーツ可) 持物：特になし

参加費：500円 講師：北村 滋朗

詳しくはスタッフにお声掛けください♪



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

ポティケア & 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

★ポティケアとリフレクソロジーの組み合わせも可能



お気に入りのハーブティー「高血圧」



✿ルイボス ✿ジャーマンカモマイル

上記のハーブを1:1の割合でブレンドして頂きます。

体内を酸化させてサビをつくる原因となる

活性酸素を除去して、

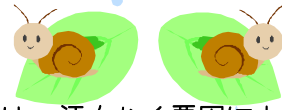
血圧上昇を防ぐ働きのあるルイボス。

これに心をしずめる働きのある

ジャーマンカモマイルをブレンドしたティー。

今注目のルイボス。スッキリした味わいです。

一言で汗と言っても・・・



汗には、汗をかく要因によっていくつかのタイプがあります！

高温多湿や運動でかく汗を

“温熱性発汗”といいます。

緊張した時に顔や手のひら、わきの下などに

かく汗を“精神性発汗”といい、

あぶら汗、冷や汗のことです。

極端に辛い物を食べた時に出る汗を

“味覚性発汗”といいます。

自律神経が乱れると、暑くないのに異常に汗を

かいたり、夏でも冷え性に悩まされるなどの

トラブルを生じるので気を付けましょう♪

6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	鈴木 10:00~16:00	渡邊 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	渡邊 10:00~16:30	北村 10:00~20:00 (14:30~17:30 不在)	渡邊 10:00~18:00
竹村 10:00~21:00	竹村 10:00~19:00	陶山 10:00~21:00	北村 10:00~21:00	内山 10:00~19:00	陶山 10:00~20:00	北村 10:00~20:00
内山 10:00~21:00	陶山 12:00~21:00	竹村 12:00~21:00	内山 12:00~21:00	陶山 12:00~21:00	竹村 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	鈴木 10:00~20:00	内山 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

増税後の今、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円お得！）

30分券11枚セット 28,000円…5,264円お得！（1枚につき479円お得！）

※ 回数券ご利用分のポイントは付きません

福利厚生のおアイデアおさがしのご担当者様必見！！



ボディケアとヨガの企業様への出張を承っております

← お問い合わせは ref.makuhari.yoga@gmail.com



担当・北村までメールにてご相談ください