

スネの疲れをほぐそう！

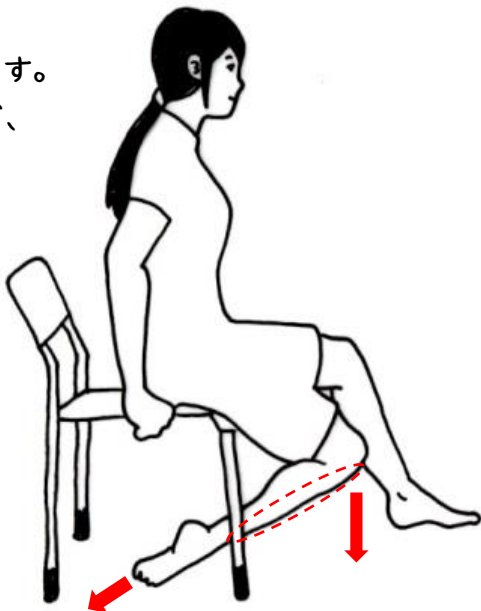
スネは、「弁慶の泣き所」と言われるほどぶつけると痛い所なのに、そのスネの外側に付いている筋肉（前脛骨筋）は疲労感が現れにくく、こっていても気付きにくい部分です。ですから早めに疲労に気付いてあげてケアをすることが大切です。スネの筋肉は、主にガニ股で歩く人、ヒールを履く人、早歩きの人、安全靴を履いている人などに、疲労が溜まりやすい傾向にあります。スネの筋肉をほぐすことによって、なんと、反対側のふくらはぎもほぐれやすくなります！また脚の筋肉をほぐすことは、腰痛予防にもつながります。簡単なストレッチをご紹介しますので、是非毎日ケアをしてみてくださいね！

～ストレッチは、呼吸を止めずにゆっくりと、10～20秒くらいキープしましょう～

【まずは、職場など椅子に座ったまま行えるものです！】

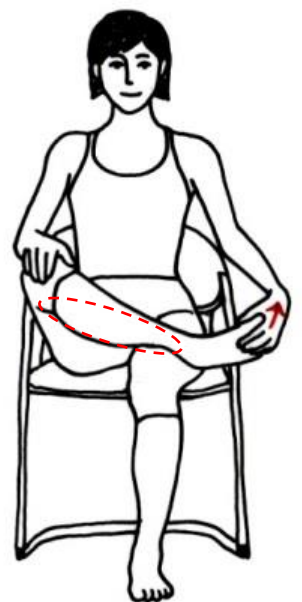
椅子に浅く腰掛け、座面を両手で持ちます。片方の脚の膝を曲げ、足の甲を床につけるイメージで足首を伸ばします。

膝を少し床に近づけるようにするのがポイントです。



片脚を膝に載せます。手でつま先を包むように持ち足首を伸ばしてキープ。

反対の手で膝を押さえて足がグラグラしないように支えましょう。

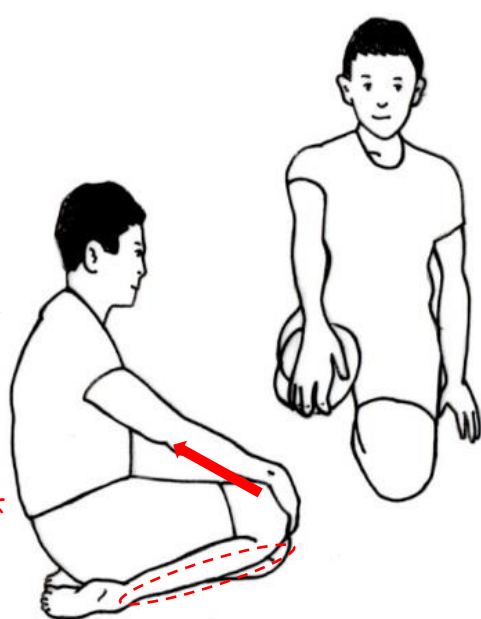


【お次は床で行えるものです！お風呂上りにオススメです】

正座を足の甲を床につけたまま、片脚の膝を手で軽く持ち上げます。

床に柔らかいものを敷くと行いやすいです。

※膝痛のため正座をすることが困難な方は避けましょう。



片膝を立て、かかとを床につけて、手の親指でスネの筋肉を押したままつま先の上げ下げを10回繰り返します。

冷えやむくみに悩んでいる人にもおすすめです。



＜夏の疲れ＞

もうそろそろ夏も終わり…

でもなんだか身体がだるい、風邪気味の症状が出る、肩が凝る、お肌の調子が今一つと言った「夏バテ」が増えてきます。

- 1) クーラーによる自律神経の異常
- 2) 紫外線の影響
- 3) 食生活の乱れ
- 4) 睡眠（よく眠れない）
- 5) ストレス（暑さ・生活のリズム）



夏から秋にかけて体調を崩すのは身体の防御反応から生じています。自分の身体全体までを意識し良い習慣を身に付けることが健康を守ることになります。秋のグルメや運動を楽しむ準備をしましょう

～スタッフ募集中～



りふれ幕張では、一緒に働く仲間を募集しています！

経験者の方、週3日以上勤務可能な方、是非お気軽にご連絡ください。詳しくは面談にて。

【TEL:043-213-3890】

担当:りふれ幕張店長 北村滋朗



募集詳細は
←こちらの
WEB ページで
ご確認ください



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

9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 10:00～18:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30 陶山 10:00～20:00	渡邊 10:00～18:00
内山 10:00～19:00	陶山 10:00～21:00	陶山 10:00～21:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	竹村 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
北村 13:00～21:00			内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	内山 12:00～20:00	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

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

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