

AcuSta[®]便り vol.2

2013年8月発行

こんにちは。JR 新橋駅から徒歩2分、肩こり・腰痛専門のはり治療を行う AcuSta HARI 治療 ROOM です。

猛暑日もあれば、突然のゲリラ豪雨もあり、不安定な気候ですね。よく食べてよく休み、体力をつけましょう！

現代版・夏バテに要注意!

夏バテといえば「暑くて食欲がない」「熱帯夜で寝苦しく、疲れがとれない」というイメージですが…実はこれ昔の夏バテ。現代の夏バテは、暑さよりも、冷房と冷たい飲食物が原因となることが多いのです。

職場や家で、冷房のヒヤッとした風を直接浴びることの多い方はご用心。冷房の吹き出し口から出る風の温度は、約12~13℃とかなり低いんです（※外気温30℃、設定温度25℃の場合の例）。体に当てると、あっという間に体温は奪われてしまいます。

また、冷たい飲食物は胃腸を直接冷やします（氷をたっぷり入れた飲み物はほぼ0℃）。消化機能が低下するため、下痢や食欲不振になりやすいんです。

とは言え…暑い日には冷房も必要ですし、冷たいビールが夏に美味しいのも確かです(^▽^) 上手に利用しつつも、体を冷やしすぎないように、どうぞご自愛ください。

はり治療マ×知識~素朴な疑問~ 「どんな症状に向いているの?」

ズバリ、「筋肉のコリ」が原因で起きた症状が AcuSta はり治療の適応症です。

デスクワークなどで筋肉が慢性的に疲労すると、本来はやわらかく伸び縮みするはずの筋肉が、固～くなってしまいます。何時間も同じ姿勢が続くことで、ピーンと張った緊張状態から抜け出せなくなってしまうのです。

また、固まった筋肉は血管を圧迫します。すると血流が滞り、乳酸などの老廃物が蓄積するため、細胞の自己回復力も妨げられてしまいます。



当店の治療風景（スタッフ同士で治療を行なった際の写真）です。指先の感覚を頼りに、数mm程度の小さなコリも見つけてはりを打ちます。

ちなみに、これは少し前に撮った写真。今、写真のスタッフは秋冬に向けて髪をのばしているんだそうですよ。

AcuSta はり治療に向いている症状の特徴

- 慢性的に同じ症状が続く
- 重石が乗っているような重い感覚
- にぶい痛み（するどい痛みではない）
- 突っ張っていて動かしにくい感覚
- 同じ姿勢が続くと辛くなり、動かしたくなる

ケガなどの痛みは、場合によっては治療をお断りすることもございます。はり治療の適応かどうか不明な時は、お気軽にご相談ください。

スタッフのつぶやき。「日焼けの理由は...SUP??」



↑なんと、泳げないらしいのですが…余裕のピースサイン！

夏が近づいたある月曜日のこと。当店の受付スタッフが急に日焼けをしてやって来ました。「休日はどこかに出かけたんですか?」と聞いたところ「スタンドアップ◎△\$♪×¥●&% #?!をやってきたよ〜」。「・・・はい?なんですか??」聞きなれない単語に、まったく耳が反応できなかったのですが(^▽^;) 詳しく聞くと、とても楽しそうなスポーツでした！

正しくは「スタンドアップ・パドルボード」略してSUP。サーフボードに立ったまま乗り、オールを使って、こいで進むのだそう。サーフィンのように波に乗ることもでき、波がない時にはのんびり景色を見ながらクルージングもできます。なんだか面白そう!ということで、今度一緒に連れて行ってもらう予定です。アクティブな受付スタッフの休日(と、日焼け具合)に、今後も注目していきます☆

お客様からの声



ありがとう
ございます!

「首・肩の痛み、こりが辛くて悩んでいました。はりの治療は経験がありませんでしたが、1回目でかなり楽になり、感謝しています(M・K様 20代 東京都)」

「万年、首肩背中のこりと腰痛、坐骨神経痛の悪化に悩んでいました。カイロや整体、マッサージとはまた違う、コリに直接届く感覚が初めての経験でやみつき気味。コリに関しては他の施術法より緩和される気がします(M・K様 30代 神奈川県)」

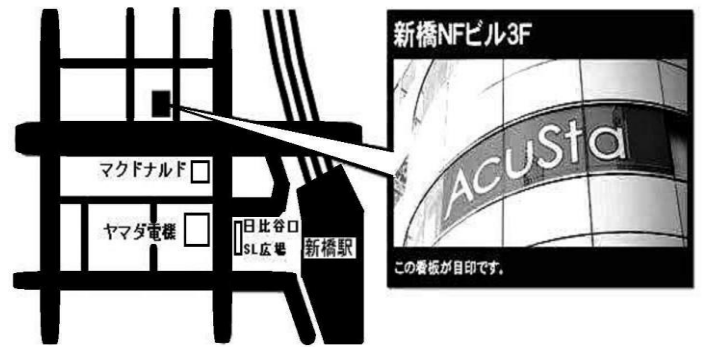
「受けるたびに良くなっていく感じがしました。スタッフの対応も丁寧でとても満足しています(M・T様 50代 茨城県)」

皆様からのご意見ご感想
お待ちしております♪



肩こり・腰痛でお困りのご友人に、
当店をご紹介ください。

マッサージでは届きにくい、身体の奥のガンコなコリに効く…AcuSta はり治療で、皆様の快適な毎日をサポートさせていただきます^^



肩こり・腰痛専門 AcuSta HARI 治療 ROOM

受付：月～金 12:00～20:30

定休日：土・日・祝

東京都港区新橋 1-15-7 新橋 NFビル 3階
アクセス/JR 新橋駅日比谷口から徒歩 2分
無料キャンペーン実施中! 詳しくは、HP
(<http://acusta.jp>) または 03-6268-8980
までお気軽にお問い合わせください。

● 閉店時間が変わりました ●

8月1日より営業時間を延長し、最終受付時間が20:30となりました。残業明けのリフレッシュにも、どうぞご利用ください。