

AcuSta® 便り vol.4



2013年10月号

こんにちは。

JR 新橋駅から徒歩2分、肩こり・腰痛専門 AcuSta HARI 治療 ROOM (アキュスタはり治療ルーム) です。

前回の AcuSta 便りでは食欲の秋というテーマでお送りしましたが、今回はスポーツの秋！ということで、ストレッチ特集です。ぜひ、日常生活にお役立てください。

オフィスでもできる! 動的ストレッチ。～肩こり編～

緊張した筋肉をゆるめるストレッチ。種類があるという事をご存知ですか？



1. 静的ストレッチ



あるポーズを保ったまま静止。心拍数低下、リラクセス効果があります。



2. 動的ストレッチ

イチ、ニ、イチ、ニ。

関節を繰り返して動かします。血行促進、体温上昇、リフレッシュ効果があります。

この2つは、場面によって使い分けると効果的。心身がリラックスし眠くなりやすい静的ストレッチは、寝る前やスポーツ後がおすすめです。逆に、動的ストレッチはスポーツ前や仕事中などに。仕事をしながら眠くなっては困りますからね (^ ^) ;

そこで今日は、オフィスで手軽にできる動的ストレッチ～肩こり編～をご紹介します。下記の注意点を守って行なってください。

★注意★必ず守ってください。

- ◎勢いをつけずに、遅いリズムで行うこと
- ◎痛みがある部位には行なわないこと
- ◎最初は小さく、徐々に大きく動かすこと

★方法★

それぞれの動きを10回ずつ繰り返します。

1、肩の上下運動。肩をすくめて、戻します。



2、肩の前後運動。肩甲骨を寄せて、離します。



3、首の左(右)曲げ。体を傾けず首を曲げます。
※正面 ⇄ 左、正面 ⇄ 右、と左右を分けます。

左 ⇄ 右の往復は首を痛めやすいので注意!



4、首の前(後)曲げ。背すじはまっすぐの状態を保ちます。※正面 ⇄ 前、正面 ⇄ 後、と分けます。



スタッフのつぶやき。 @ ふしぎな飲み物 @ @



↑興味がある方、ぜひ一度お試しあれ！

休日、久しぶりに飲み会をしようと新橋の焼肉店に集まった私達。その時、スタッフの1人が変わった物を買ってきました。なんと、コーンポタージュ風味のラムネです！！

スタッフは口々に「ええー何これ、どんな味がするの？」「飲むのに勇気がいるな～」「なんでまた、これを買ってきたの？」。購入したスタッフは嬉しそうに「面白そうでしょ？」と言…

同じ物を見ても、反応は人それぞれ。性格が違うからこそ、お互いに補い合っとうまく仕事ができるんだなあ…と、改めて感じた出来事でした。（ちょっと強引な結論？）

ちなみに翌日、出勤して冷蔵庫を開くと例のラムネがさらに追加されていたのにはビックリ。さすがに対応に困ってしまいました。皆さんの周りにもこういう方、いらっしゃいませんか？（^ ^）

はり治療素朴なモン

「ひびきて、何？」

AcuSta はり治療には欠かせない「ひびき」。筋肉の内部にあるコリにはりが直接あたった瞬間に起きる、ズーンと重い不思議な感覚です。この「ひびき」、どうして起こるのかというと…硬い筋肉にはりが直接刺激を与えた瞬間、筋肉は瞬間的にギュッと収縮するのです。その時、体を感じられる感覚が「ひびき」。はりを通じて、施術者にも「ひびき」の感覚は伝わっています。はり治療には、血行促進・鎮痛・筋肉をほぐすなど様々な効果がありますが、「ひびき」はその効果をより高めてくれます。つまり「ひびき」は、はり治療の効果が出る前兆ということ。はり治療において「ひびき」はとても大切なものです。

*「ひびき」が苦手な方へ・・・

治療の初期では、コリがかなり硬いため「ひびき」が強く感じられることも多いようです（コリが強すぎて感覚が鈍くなっている方は、逆に弱く感じられることも）。そのため、治療を進めていくうちに徐々に弱くなる傾向があります。もちろん、どうしても辛い場合は『「ひびき」を弱めてほしい』と担当施術者にお伝えください。少しでも楽に治療を受けていただけるよう治療法を工夫させていただきます。

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。

*AcuSta 便りの送付について
AcuSta 便り・割引チケット等の入った封書の送付停止をご希望の方は、大変お手数ですがメールでご連絡ください。
氏名・情報紙送付停止希望の内容を記入の上
info@acusta.jp までお願いします。