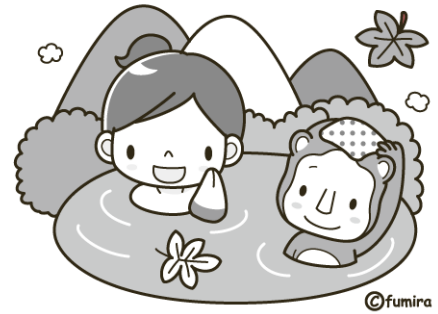


AcuSta® 便り vol.5

2013年11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。
秋が深まり、身体が冷えると血行が悪くなりがち。お風呂に
ゆっくりつかるなど、温かくしてご自愛ください。



オフィスでできる!

動的ストレッチ ～腰痛編～

前回、肩こりの動的ストレッチをお伝えしまし
た。今回は腰痛編。ポイントに気をつけなが
ら、①②を各10回ずつ繰り返します。動きを
止めず、動かしながらほぐしていきましょう。

注意点 ★必ず守ってください★

- ・勢いをつけずにゆっくり動かすこと
- ・痛みが強い時は無理をしないこと
- ・動き、呼吸は止めずに行うこと
- ・大きく動いてイスから落ちないように

①
前後に動かす



まず、イスに浅く腰掛けます。



腰をグッとそらせて、
お腹を突き出します。
腰に意識を集中!



腹筋に力を入れ、腰をま
るめます。背もたれに寄
りかからないように!

最初に戻り、
繰り返します。



②
左右に動かす



イスに深く腰掛け
て、背もたれに背中
をつけます。



右腕を真下に伸ばし、床に
落ちた物を拾うポーズ。
右腰をちぢめ、左腰をのば
すよう意識します。



左腰をちぢめ、右腰をの
ばします。前かがみにな
らないように注意! 背も
たれに背中をつけます。

最初に戻り、
繰り返します。



スタッフのつぶやき。ポカポカ足湯で…大惨事!!!



↑実物はもっとカラフルな、かわいいバケツです。足湯にぴったりのサイズ。

最近、めっきり寒くなってきたので冷え対策として自宅で「足湯」を始めました。そこで新たに購入したのが写真の『折りたたみバケツ』です。ほど良い大きさで、側面はシリコン製。小さくたたんで収納できる優れものです！

届いた翌日、さっそく足湯を始めました。「うーん、気持ちいい♪」と大満足(^_^) 10分ほど温まった所で汗をかき始め、足をあげてひと休みすることに。何気なく足をバケツの縁にのせたとたん・・・

「うわー!!!」やわらかいバケツは足の重みで簡単に折れ曲がり、カーペットに大量のお湯がざばーっと流れ出てしまったのです。

一瞬、放心状態になりかけましたが(T_T)ドライヤーと扇風機とエアコンを駆使し(その日は雨)丸一日かけてカーペットを乾かしました。ああ、電気代がもったいなかった。。

足湯も折りたたみバケツも、非常におすすめなのですが、うっかり者の(私のような)方は気をつけてくださいね(^_^);

お客様の声。



首筋にコリがあり、首を左右にひねることに大変な苦勞を感じていた時に、勤務先の近所にAcuStaHARI 治療 ROOM 新橋店の存在を知り、利用してみました。運動鍼の経験はそれまでになく、大変新鮮に感じるとともに、その効果も大変大きいと感じました。首のコリが解消するには相応の治療期間を要しましたが、1回の施術時間が30分程度と短いこともあり、あまり負担を感じることもなく治療が

ありがとうございます☆

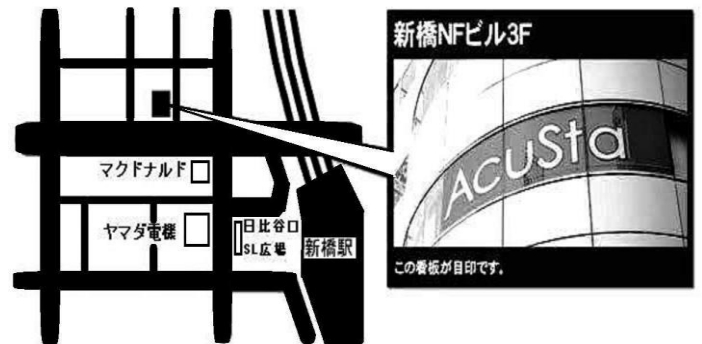


健康マ×知識☆「正しい「うがい」の方法

- ①まず最初に、口の中をゆすぎます
- ②次に、上をむいてうがいをします。いきなり上を向いてうがいをすると、口の中のウイルスや最近がのどの奥にいつってしまうので、まずは口をゆすぎましょう。

肩こり・腰痛でお困りの際には、当店にご相談ください。

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。