

AcuSta® 便り vol.6

2013年12月号

こんにちは。JR新橋駅から徒歩2分、肩こり・腰痛専門
はり治療のAcuStaHARI 治療 ROOMです。2013年も残すところ
1ヶ月、今年はどうな1年でしたか？AcuStaにとっては、お客様との
出会いの中で成長の機会を頂いた1年だったと思います。来年も
どうぞよろしくお願いいたします。



荷物運びのポイント足！

大掃除で腰をいためないために...

師走といえば、大掃除ですね！この時期、慣れない重労働で腰に負担をかけ、腰痛を発症する方がいらっしゃいます。ギックリ腰になり、泣く泣く寝正月・・・そんな事態に陥らないためのポイントは、ずばり姿勢です！

荷物を持つ際にどんな姿勢をとれば良いのか、注意点をまとめました。大掃除や模様替え、お引越しの際にもご活用ください。ちなみに…窓の拭き掃除は肩を大きく動かすため肩こり軽減に役立ちます。ぜひやってみてください♪

×悪い例×



股関節や膝をあまり曲げずに、腰を丸く曲げています。



そのまま、腰の筋肉の力だけで上半身を起こそうとすると...



足の筋肉が使いづらいため、腰に大きな負担がかかってしまいます！

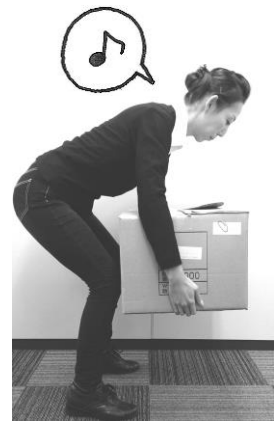
良い例



膝と股関節を曲げてお尻を突き出します（腰はほとんど曲がりません）。



上半身は固定。太ももに力を入れ、膝と股関節を伸ばしていくと...



スッと持ち上がります。足の筋肉を有効に使い、楽に作業をしましょう♪

スタッフのつぶやき。 登山鉄道と出会う旅



↑カラーでお見せできないのが残念！車体は鮮やかな赤色で、自然豊かな箱根の景色によく映えます。

秋の行楽シーズン、皆様はどこかへお出かけになりましたか？

当店の受付スタッフは、11月中旬の休日、箱根へ温泉旅行に行ってきました。箱根といえば、紅葉、大涌谷の黒たまご、仙石原のすすきなど、名所・名物がたくさんありますよね♪

そんな中、一番に見せてくれた写真は・・・「箱根登山鉄道」とのツーショットでした！なぜなら、彼女は大の電車好きだからです^^

「すごいんだよ、旧型車両だったんだよ～！」とテンション高く説明してくれました。

箱根登山鉄道は、車輪の力で動く電車のうち日本で最も急勾配を走っているのだそう。100年近く愛され続け利用されている路線だということです。

はり治療にも紀元前1000年頃（約三千年前！）からの長い歴史がありますがAcuStaの歴史はまだこれから。私達も長く愛されるお店でありたいな～と思います★

はり治療素朴なギモン
「はり治療に
副作用はないの？」

時々、はり治療には副作用がないという記述も目にしますが・・・治療効果がある以上、副作用もあるとAcuStaでは考えています。

例えば、治療直後に感じる全身のだるさや眠気、一時的に痛みが出て悪化したように感じる・・・などが副作用と言えるでしょう。もちろん副作用は、誰でも必ず出るわけではありません。出やすい人と出にくい人がいますし、同じ人でも繰り返し治療を受けて体が慣れると出なくなることがあります。リスク管理を学んだ国家資格者が治療を行うため、ほとんどの場合、後に残るような重大な副作用はありません。もちろん気になる症状があれば、お一人で心配なさらずスタッフにお問合せくださいね。

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りに効く・・・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。

年末年始営業のお知らせ

12月30日 10：00～18：30

12月31日 } 休業
～1月5日 }

1月6日以降 通常営業

ご迷惑をおかけしますがよろしくお願いたします。

お気軽に♪

