



こんにちは。JR新橋駅から徒歩2分、はり治療のAcuStaHARI 治療 ROOMです。新しい1年が始まりましたね。今年はどうなるのでしょうか。明るいニュースの多い、笑顔あふれる1年にしたいものです。2014年もAcuStaをどうぞよろしくお願いいたします。



肩こり・腰痛とお酒って、関係あるの??

お酒を飲む機会の増えるこの季節。飲酒と肩こり・腰痛の関係についてお伝えします。

① 飲みすぎは、肩こり・腰痛にも悪影響

肝臓はアルコールの分解をしてくれる臓器です。しかし、肝臓の仕事は他にも沢山。造血、血流量調節、栄養の代謝など…。大量のアルコール分解で肝臓が疲れると、肝臓だけでなく全身疲労にもつながってしまいます。筋肉の働きや血流にも悪影響を及ぼし、コリや痛みが辛くなることも。



② 座敷での飲み会は姿勢に注意!

座敷であぐらをかき、猫背で長時間過ごさないように気をつけて!腰痛が発生しやすい姿勢です。お酒を飲む間は感覚がマヒしていますが、翌日以降に症状が出やすくなります。

③ 飲み会の後は、体を冷やさない

お酒に酔っている時は、体がほてり、ポカポカと温かくなります。飲みながら厚着をしている人はめったにいませんね。でも、薄着のまま外に当たらないように!アルコールの働きで血管が拡張しているので、外気の影響をもろに受け、冷え→血流悪化→肩こり・腰痛に直結してしまいます。

ポイントをまとめますと…

- お酒は適量を守る!
- 首をまわしたり背筋をのぼしたり、時々ストレッチを。猫背になっていませんか?
- 飲み会帰りはコートやマフラーで温かく。



上記を守り、お酒を存分に楽しみましょう♪

お客様の声。



Y・M様 (30代・東京都)

「ひどい肩と腰のコリに悩まされてきました。はり治療は最初、正直怖かったですが、良くなっていくのがわかったので全く怖くなくなりました。マッサージと違い、効果が継続し改善するということもはり治療ならではのポイントです。今では欠かすことのできないものとなっています。今後もよろしくお願いいたします。」

T・W様 (40代・東京都)

「色々なはり治療の店に行きましたが、AcuStaでは奥深くはりを刺しひびきを使い、効果が大きいです。翌日はひびきが効果を発揮し、身体が少しゆるくなり、力が抜ける感じがし、非常に効いている感じがあります。」

スタッフのつぶやき。 ふち



昨年11月、AcuSta スタッフの1人が結婚式をあげました。披露宴の余興ではメッセージ入りのビデオレターを上映。そのビデオに担当のお客様が出演してくださる嬉しいサプライズも☆ 本当にありがとうございました!最高の思い出に残る1日となりました。

スタッフのつばき。 お台場マラソン ≡3



↑手作りの「AcuSta」ロゴ入りTシャツで走りました！完走証を手に記念写真★

昨年12月23日、スタッフ2名が「お台場クリスマスHAPPYマラソン」に参加しました！実は、2人共マラソン経験はほぼ無し。一番短い5kmレースとはいえ少し不安でした。何名かのお客様にはアドバイスも頂き、ありがとうございました！当日は曇り、風もなく絶好のマラソン日和♪「メリークリスマス！」の掛け声を合図にスタート。起伏も少なく走りやすかったのですが、なにしろ初心者には難しいのがペース配分です。

男性やフルマラソンの方もいる中、つい周りのペースに流されてしまいます。結局、練習よりずっとハイペースで走り、結果は28分台、41人中7位と8位。2人共、自分で自分にびっくり！完走後の達成感は非常に気持ちよかったです。とても楽しい思い出になりました！ただ、実力以上の力を出しきったため、帰り道は足がヘナヘナ…。次に出る時にはもっと体力をつけて臨みます。といっても次回は未定ですが（＾＾；

ご希望にお応えして...

新しく「腕コース」「足コース」
を始めました!!

1月6日より、AcuStaに新しいコースが加わりました。「腕コース」と「足コース」です。

腕コース

PC作業やデスクワークで、首肩だけでなく腕までこってしまった方におすすめです。



足コース

立ちっぱなし、歩きっぱなし、スポーツなどで足が辛い方におすすめです。



料金：各3000円。2コースを同時に受ける場合は5000円です。首肩コースまたは腰コースと組み合わせることも可能です。

「この症状は治療できる？」「腕のはり治療ってどんな感じ？」など、ご不明な点はスタッフまでお気軽にお問合せください。なお、少々刺激の強い治療になることがあるため、新コースのご利用は治療3回目以降とさせていただきます。ご了承ください。

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。

*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。