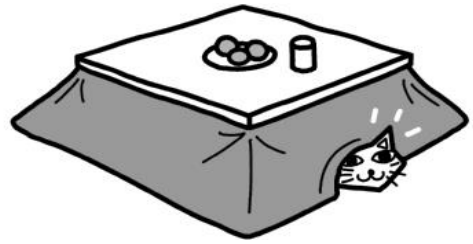


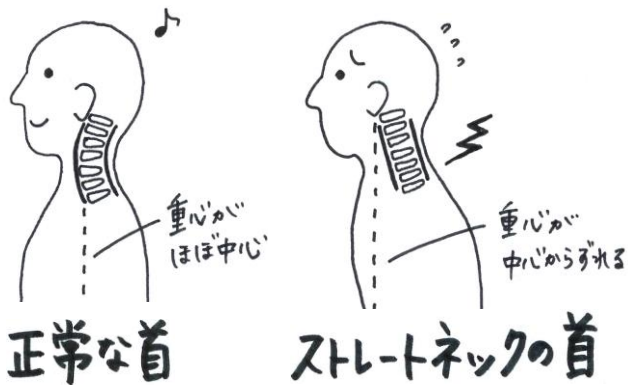
こんにちは。JR新橋駅から徒歩2分、はり治療のAcuStaHARI治療ROOMです。寒波に負けずに働く皆様、本当にお疲れ様です！風邪やインフルエンザが流行る季節になりましたね。自分や周りの方のために、保温・保湿、しっかり休息。体力作りを心がけましょう♪



その首の痛み…スマホが原因かも!?

すっかり普及したスマートフォン。ネットやゲームがいつでもどこでもできて便利♪…ですが、やはり使いすぎると弊害もあります。例えば目の疲れ、首・肩こり、ストレートネックなどです。首の骨は、横から見ると少し前にカーブを描いているのが正常な状態。しかし、スマホの操作に夢中になって下を向く姿勢が続くと、だんだん首は真っ直ぐに近い状態になってしまいます。この状態がいわゆる「ストレートネック」。聞いたことがある方もいるかもしれませんね。

4~6kgもある重い頭部をバランス良く支えるには首のカーブが不可欠です。カーブがなくなると…重心は前にずれ、頭部を支える首や肩にコリや疲労がたまりやすい状態に。ストレートネックは首・肩こりの原因になるのです。予防・改善に大切なのは…スマホを使う際に視線と同じ高さを保つこと。スマホスタンドの利用や、逆の腕で肘を支えてスマホを持つスタイルがおすすめです。



また、下だけでなく上を向く機会を増やしましょう！冬は星空を眺めるのもおすすめですよ☆

スタッフのつぶやき。

我が家のペット



↑体色は赤、ときどき青が混ざる不思議な色合い。ダブルテールという種類で、ハート型の尾びれが特徴です♪

最近、家でベタという熱帯魚を飼い始めました。大きなひれをひらひら動かして優雅に泳ぐ姿と、とぼけたようなキョトンとした表情のギャップがかわいらしい魚です。しかし「闘魚」の異名をとるほど気性が荒い魚でもあります。ベタのオス同士はもとより他の魚との混泳も難しく、単独飼いが主流。世話はあまり要らないため初心者向きの熱帯魚と言われます。

熱帯魚に詳しい方にアドバイスいただき、飼い方の本を読みながら世話を始めて、約2週間が経ちました。水槽にも慣れたようで、今は落ち着いています。仕事柄、帰宅はどうしても遅くなるのですが、帰りを待っていてくれるペットがいると心が和みますね♪大切に育てたいと思います。みなさんのお宅にも、癒し系の動物はいますか？^^

素朴なキモン

色々あるけど

整体・カイロ・接骨院…何が違うの？

●接骨院（整骨院ともいう）

柔道整復師（国家資格）が、骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷などに対し整復・固定などを行う所です。治療対象は骨・関節・筋・腱・靭帯など。急性・亜急性の外傷は、健康保険の対象となります（慢性肩こり・腰痛は対象外）。

●整体

骨格の歪みを矯正したり、気功や波動、オーラやリンパを調整したりと定義はありません。治療対象はそれぞれ異なり、国家資格は存在しません。

●カイロプラクティック

骨格の歪み、特に背骨を対象とし、骨の異常を手技で調整することが多いようですが、明確な定義はありません。国内に国家資格は存在しません。

●はり（鍼）治療院

はり師（国家資格）が、体の異常に対してはり（鍼）の刺激で治療を行う所です。治療対象は筋・腱・関節・経穴（ツボ）など。WHO・世界保健機構は74疾患へのはり治療の効果を認めました。

当店では、はり治療の効果が最も現れやすい、筋肉疲労が原因の痛み・コリを対象を限定しています。なぜかという、はり治療の「わかりにくい」「回数や時間がかかる」というイメージを「わかりやすい」「気軽な」イメージに変えていきたいという強い思いがあるからです。AcuStaは、現代医学的な生理作用をもとにした治療法で、わかりやすく、再現性・効果の高いはり治療を提供できるよう努力しています。

お気軽にお越しください！



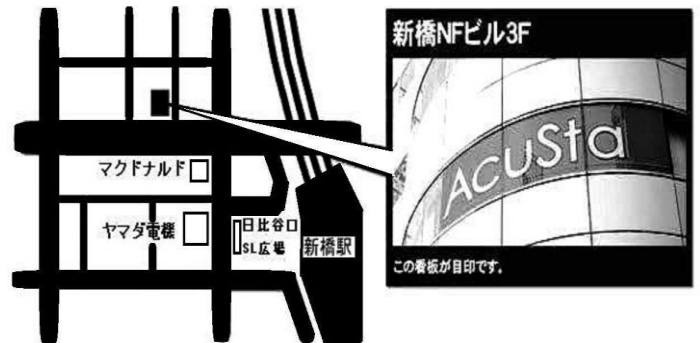
アンケート ご協力をお願い

同封のアンケート用紙を使って、ぜひ、当店へのご意見・ご感想をお寄せください。新しい腕・足コースはお客様の声から実現しました。より良い店舗運営のため、ぜひご協力をお願いします。

ご協力特典（治療料金10%引）は、同一月に一回までですが、何度でもご利用いただけます♪月に一度、アンケート記入でお得な治療を受けてみませんか？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^^



はり治療専門 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。