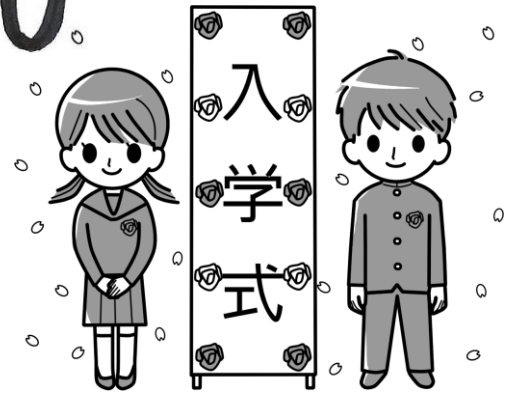


AcuSta® 便り vol.10

2014年4月号

こんにちは。JR新橋駅から徒歩2分、肩こり腰痛はり治療のAcuSta HARI 治療 ROOM です。

春は入学・入社の季節ですね♪ 新一年生や、新入社員の方を見かけると、初々しかった頃の気持ちを思い出します。あの頃、どんな期待や不安を抱いていたかな…と、少しノスタルジックな気分になることも(^_^) いつまでも初心を忘れず、成長していきたいものです。



頭痛と肩こりの深い関係。

さて、実は…春は頭痛の季節でもあります。頭痛に悩む方は日本人の約3割とも言われるほど多く、比較的女性に現れやすい症状です。

春は気圧の変化が激しく、自律神経が乱れがち。また新生活などストレスも加わり頭痛を起こしやすいのです。仕事がかどらない、勉強に集中できない…など、生活に支障をきたすことも。



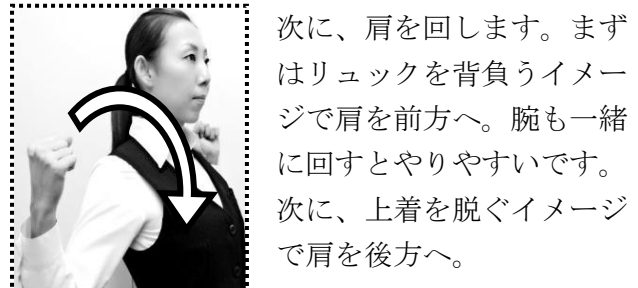
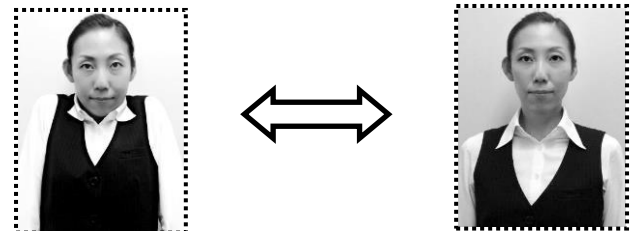
そんなやっかいな頭痛ですが、肩こりを和らげると消える（軽くなる）ことがあります。首や肩の緊張が血流を悪化させて起こる「緊張性頭痛」の場合です。※緊張性頭痛は、慢性的な頭痛のうち約6割を占めます。

緊張性頭痛の特徴

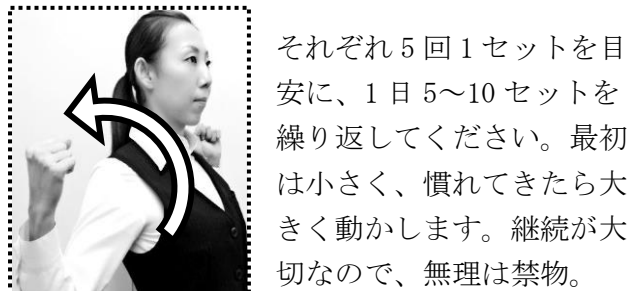
頭が重い、締め付けられるような痛み
急激ではなく徐々に痛み出す
目の疲れや肩・首こりが伴う
痛みを我慢して仕事や家事もなんとか可能 など

肩こり治療で頭痛も良くなれば一石二鳥。症状が気になる方は、お気軽にご相談ください。また、日頃から体操などで血流を良い状態に保つことが、治療や予防にとっても有効です！

そこで、オススメの簡単な頭痛予防体操をお伝えします。まずは肩を上げ下げ。



次に、肩を回します。まずはリュックを背負うイメージで肩を前方へ。腕も一緒に回すとやりやすいです。次に、上着を脱ぐイメージで肩を後方へ。



それぞれ5回1セットを目安に、1日5~10セットを繰り返してください。最初は小さく、慣れてきたら大きく動かします。継続が大切なので、無理は禁物。

⚠ 注意点その1

頭痛がある時に体操をすると痛みが悪化することも。痛みを感じない時に行いましょう。

⚠ 注意点その2

頭痛には病気が隠れている可能性も。非常に激しい頭痛、痙攣・しびれ・発熱が伴う場合、はり治療や運動の効果がなく頭痛がしつこく続く場合は、早めに病院で診察を受けてください。

スタッフのつぶやき。 今回は、受付の成瀬が つぶやきます♪

海の女王がやってまいりました☆

英国の豪華客船 クイーン・エリザベスが3月16日に横浜に初寄港しました！ 船の全長294m！横浜ランドマークタワー（高さ約296m）とほぼ同じ。とにかく大きい！ 高さ56.6mの船が、55mのベイブリッジの下を通るのは不可能・大黒ふ頭に着岸予定でした。

でも船側が大栈橋への着岸を希望。その為、海面が2mほど下がる干潮時を狙ってベイブリッジをくぐり抜け、異例とも言える、夜中の着岸離岸になりました。

どうしても17日の出発を見たかった私は、「仕事が終わったら向かおう」と決意！！ 東海道線で横浜まで行き、みなとみらい線改札まで小走り。日本大通駅から大栈橋まで小走り。と思ったから・間違えて反対方向に走っている事に気がきました（泣） 出港時間まであと30分！！大栈橋まで猛ダッシュした事は言うまでもありません。息を切らしながらも無事に見届ける事が出来ました♪

今回は来年の予定！きっと来年も走ると思います（笑）



↑実際に撮影したクイーン・エリザベス号。

先代のクイーン・エリザベス2が約2ヶ月間滞在していたこともあり横浜市民には親しみのある客船です。



受付の成瀬です。生粋のハマっ子です。近代化の中にも歴史を感じる街並が大好きです。

料金改定のお知らせ

この度、2014年4月1日より実施されます消費税率の引き上げに伴い料金を改定いたします。

《現行》

肩コース	3,000円	
腰コース	3,000円	
腕コース	3,000円	
足コース	3,000円	
2箇所選択	5,000円	全て税込み
	↓ ↓ ↓	

《改定後》4月1日より

肩コース	3,100円	
腰コース	3,100円	
腕コース	3,100円	
足コース	3,100円	
2箇所選択	5,150円	全て税込み

これからも、お客様の健康維持にお役立ていただけますよう従業員一丸となって励んでまいります。今後ともよろしくお願い申し上げます。

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^^



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。