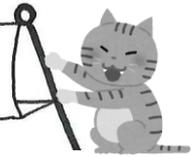


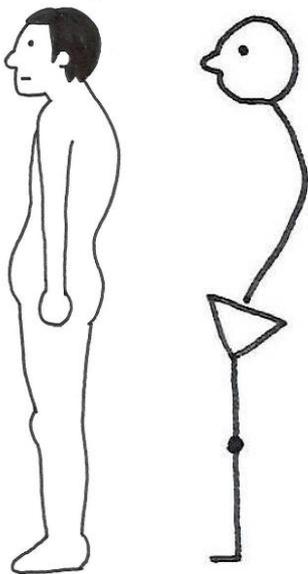
こんにちは。新橋駅から徒歩2分、肩こり・腰痛専門のAcuSta HARI 治療 ROOMです。  
 昨年の7月からスタートしたAcuSta 便りも、今回でちょうど1周年！肩こり・腰痛解消に役立つ  
 記事やスタッフの日常など、今後も色々な話題をお届けします。どうぞよろしくお願ひします♪  
 アンケートでAcuSta 便りについてのご意見・ご感想もお寄せ頂けると、とても嬉しいですよ^^

## 良い姿勢と悪い姿勢、どのがちがうの？



今回のテーマは姿勢。コリ解消には姿勢が重要！…という事は知っていても、どんな姿勢が良いのかわからない方、いませんか？悪い姿勢と良い姿勢の違いを確認していきましょう。

### 悪い姿勢その1 男性に多いパターン。

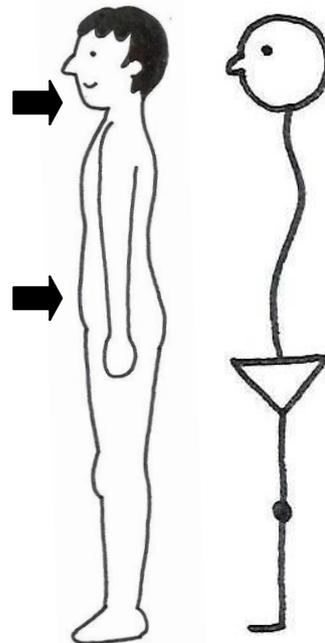


デスクワークが長い方や車の運転をする方に多い姿勢。あごが前に突き出ている、背中全体が丸まっています。腹筋を使わないため下腹がポッコリしやすい状態。重心はかかとに近く、ガニ股の人が多いです。

### 良い姿勢の 2大ポイント！

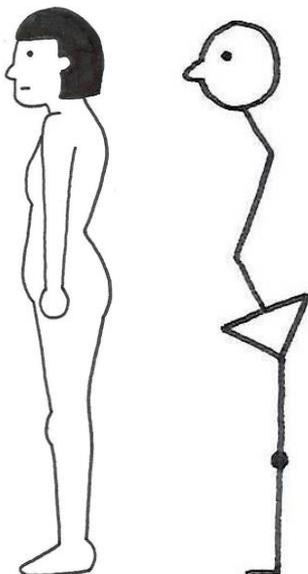
①あごを引く  
首から上を胴体にしっかり乗せます。

②下腹部に軽く力を入れる  
腰とお腹の両方で上半身を支えます。



頭のとっぺんから1本の糸で吊るされているイメージを持てれば完璧です^^★最初は慣れないと思いますが、あきらめず、気づいた時に何度も意識して直しましょう。少しずつ良い姿勢を身体が覚えていきます。

### 悪い姿勢その2 女性に多いパターン。



特に、若い女性に多い姿勢。背中～首はやはり丸く猫背です。ハイヒール等で前傾になりやすいため、バランスを取るために腰をそらせてお腹を突き出しています。重心はつま先寄り、歩く時には内股になりやすい姿勢です。

### 良い姿勢でいることのメリット



- ◎首肩こりの予防・改善
- ◎腰痛の予防・改善
- ◎疲れにくくなる
- ◎下腹部がスマートになる
- ◎足が細くなる
- ◎呼吸が深くなる
- 精神面が安定する

…など、良い姿勢は良いことづくめ！まずは立った状態で姿勢を意識することからスタートするのがおすすめです。慣れれば座った姿勢でもできるようになりますよ。ぜひ、良い姿勢を習慣にしてください^^

スタッフのつぶやき。

## 人生初 巻き寿司に挑戦!

キャラクター巻き寿司を作ってみました。  
どうでしょうか、アンパンマンに見えますか？  
簡単だと思っていましたが、いざ作ってみると  
あまりの難しさに驚きました！  
海苔にゴハンを均等に広げられない、切ってもソー  
ページの位置がずれてしまう etc…実は3度も  
挑戦しました。  
失敗したのも勿体ないので食べるのですが、さ  
すがに満腹なので3度目は失敗できません！  
ゴハンの厚みや、具の位置などを何度も確認。  
最後ドキドキしながら包丁を入れ、完成した時は  
「やったー！」と1人叫びました。  
最近キャラクター弁当が流行っていますが、作っ  
ている人は本当にすごいですね…尊敬します。  
料理が上達するよう、また色々なものを作ってみ  
る予定です。うまくできたご報告はもちろん、そ  
うでなかったときも「どうしたら良いですか？」  
とこのアクスタ便りで皆さまに助けを求めら  
れるかもしれません。その時は宜しくお願  
いします。



レシピでは、口は海苔でしたがアレンジしてソー  
ページを使ってみました。アンパンマンが笑っている  
ように見えますか？



今回は池田がつぶやきました。  
鍼以外にお灸も好きで、家で自  
分に据えています。

☆ HPを  
リニューアルしました ☆

この度、AcuStaのホームページをリニューアル  
いたしました！新たに「お客様の声」のペ  
ージを設け、アンケートの中からご意見・ご  
感想の一部を掲載しております。沢山の声  
をお寄せいただき、本当にありがとうございます  
です^^

今後も、ご意見・ご感想はいつでも募集中で  
す！同封のアンケート用紙をご利用くださ  
い。ご回答いただいたお客様には特典もご用  
意しております。

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。

\*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](mailto:info@acusta.jp) までお願いします。