

AcuSta® 便り vol.13

☆ 2014年
7月号



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。

豪雨やひょうなど、極端な天気が多かった今年の梅雨。お住まいの地域は大丈夫でしたか？本格的な夏が始まります。夏バテ、脱水症状に気をつけましょう^^

なんとかしたい！の疲れ

会社でPC、通勤電車でスマホ。目を酷使しているみなさん「目がかすむ」「目の奥が痛い」「目がゴロゴロする」…こんな症状はありませんか？また、目が疲れると首コリまで辛くなりませんか？

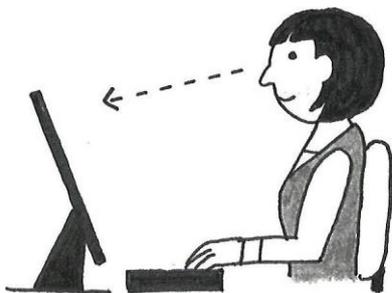


実は、目と首は密接につながっています。首と後頭部の境目には「後頭下筋群」という筋肉があり、物を見やすいように頭の角度を保つなど、目の動きと連動して働いているのです。

↑このように凝視している時、目は緊張状態。すると後頭下筋群も緊張するため、目の疲れと首コリはセットで悪化してしまいます！

そこで今回は、オフィスでもできる「目を癒すコツ」をまとめました。気軽に実践できるものを集めたので、ぜひ今日から取り入れてみてください♪

モニターを視線よりも下に置く



目を大きく開くと空気に触れる面積が増え、乾燥しやすくなります。モニターを視線より下に置くか、イスの高さを調節して、目を大きく開けなくても見えるようにしましょう。

目をよく動かす ...

眼球にも筋肉があります。動かさなければ疲労はたまる一方。まぶたを閉じて上下左右に目を動かす体操がおすすめです。また、窓の外や時計を見るときは顔だけではなく目を動かして、筋肉をストレッチしましょう。

深くまばたきをする

涙で目を潤し角膜を洗うためにとても重要なまばたき。実は、PCなどを見ることに集中すると回数が減ってしまいます。まばたきが減り目の周りの筋肉が衰えると、まばたきをしても完全に目が閉じず、いつも半開き…なんて事態になることも！意識的にしっかりとまばたきをして、目を潤しましょう。

目のホットパックをする

目を温めると、血流促進と筋肉のコリをゆるめる効果が期待できます。熱めのお湯か電子レンジで作った蒸しタオルを目にのせてしばらく置くだけ。

もちろん、PCやスマホを見る時間を減らす・しっかり睡眠をとるなどの対処は非常に効果的です。でも、仕事があるからそうもいかない…という方。まずは上記のコツで目をいたわることから始めてみては？

目がスッキリすれば、気分もスッキリ☆



スタッフのつぶやき。クラゲに魅せられて... ☆



↑光に照らされて浮かぶクラゲ。幻想的です。

AcuSta を運営する会社は、神奈川県藤沢市に本社があります。その藤沢駅からさらに江ノ電に乗り、新江ノ島水族館、略して「えのすい」に行ってきました！

イルカやアシカのショー、生き物に触れる体験学習館など様々な展示があり、見ていて本当に飽きません。その中でも強く印象に残ったのはクラゲの展示でした。薄暗い水槽の中、半透明のクラゲを映し出す色とりどりの光のグラデーション…まさに美しい、の一言。

海に漂うクラゲは怖い・汚いイメージが強かったのですが…展示を工夫すれば芸術的にさえ見えるのか、と感動しました☆

丁度良い場所にソファも用意されているので、くつろぎながらクラゲを思う存分眺めることができます。ただし、ソファに座ってクラゲをぼんやり眺めていると、歩き疲れた人は確実に眠くなってしまいます…。立ち上がるのに少々苦勞しますので、ご注意を (^_^) ;

お客様の声。



M・T様 30代 女性 東京都
ずっと肩こりが辛かったのですが、なぜか数ヶ月前から右肩だけ痛くなってきて、悩んでいました。

マッサージへ行って一時的に治ったと思っても帰り道ですぐ痛みが復活する位、しつこい肩こりだったのに、試しに AcuSta で治療を受けたら2回目で確実に痛みは消えました。効果を実感できたので、全身のつらさを少しでも減らすためコンスタントに通おうと思っています。

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 (^_^)

ありがとうございます！



いつも、ご意見・ご感想をお寄せくださり本当にありがとうございます。スタッフ一同大変励みにしております。なお、同封のアンケート用紙の他に「エキテン」というサイトの口コミも募集中です。口コミ投稿で Amazon ギフト券が当たります！ぜひご利用ください。



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。