

AcuSta® 便り vol.15

2014年
10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。

残暑が厳しかったここ数年の秋と比べると、今年は過ごしやすく感じますね。日に日に朝晩の涼しさが増すこの頃、体調を崩さないよう気をつけましょう。



人生の3分の1を占める 睡眠の話。

最近、ぐっすり眠れていますか？仕事やプライベートに忙しく、毎日のようについ夜更かし…という方も多いのではないのでしょうか。



睡眠の大切さがご理解いただけただけでしょうか？よく寝ることで、筋肉が疲れにくくなり、疲労回復が促され、肩・腰に痛みを感じない快適な毎日につながるというわけです。睡眠時間は、身体のメンテナンスに必要な時間なのです。今日から、積極的に眠りましょう^^

でも、肩こり・腰痛が気になる方は睡眠をしっかり取りましょう！なぜなら、筋肉のコリと睡眠は深い関係があるからです。

～ぐっすり眠るために出来ること～

寝る前に・・・

- ◎ぬるめのお風呂にゆっくりつかる
- ◎晩御飯は少なめ、アルコールは取らない
- ◎照明やTVなど明るい光を寝る前に見ない
- ◎絶対に眠らなきゃ！と焦らない

※8時間睡眠が良いとよく言われますが、必要な睡眠時間は人それぞれ違います。快適な睡眠が取れているかどうか重要です！

～睡眠不足と肩こり・腰痛の関係～

睡眠が足りない時、体はこんな状態です。

①筋肉に疲労が蓄積

座っていても立っていても、身体を支える筋肉は働いています。長時間、重力と戦い続ける筋肉は疲労がたまった状態です。



②精神的ストレスにより痛みが増加

眠気を我慢して起き続けると、精神的なストレスを生みます。ストレスは痛みを感じやすくすることがわかっています。

朝は・・・

- ◎決まった時間に起きる
- ◎すぐに外の光を浴びる



③血流が悪く、疲労回復力が低下

睡眠不足では、自律神経がうまく働きません。力を抜こうとしても筋肉がゆるまないため血流が悪化し、疲労回復が妨げられます。

- ・寝つきが悪い
- ・途中で起きてしまい、眠れなくなる
- ・朝早く目が覚めてしまう
- ・ぐっすり眠った気がしない・・・など、日本人の5人に1人は睡眠に関わる問題を抱えているとも言われます。生活習慣を改善しても問題が解決しない場合は、早めに医師に相談することも大切です。

睡眠時間が4時間未満の人は、8時間以上の人に比べて腰痛発症率が2倍以上というデータもあるようです。

スタッフのつぶやき。 **新** スタッフ 自己紹介。



↑白黒で分かりにくいですが、新型新幹線は日本の伝統工芸である銅器をイメージした銅色のラインが入っています。

はじめまして。8月から施術者としてAcuStaで勤務しております山内治（やまうち おさむ）と申します。今後ともよろしくお願いたします。趣味は山登りで、主に長野県の山々に登ることが多いです。長野は東京駅から長野新幹線で1時間半で到着します。さてその長野新幹線ですが、金沢までつながることで来年3月14日から北陸新幹線となります。こうなると富山の立山連峰にもアクセスしやすくなるかなと考えてしまいます。北陸新幹線は全部で4種類

あり、東京-金沢間を最短路2時間半で結ぶ「かがやき」、多くの駅に止まる「はくたか」、富山-金沢間を往復する「つるぎ」、そして東京-長野間の長野新幹線は従来通りの「あさま」となるそうです。先月長野に行った際は、すでに北陸新幹線の新型車両が東京-長野間を運行しており偶然その車両に乗ることが出来ました。この列車がもう半年ほどで富山・金沢までつながると考えると、とてもワクワクしました。日帰りで金沢旅行も行けますね。

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ここ（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

ありがとうございます!

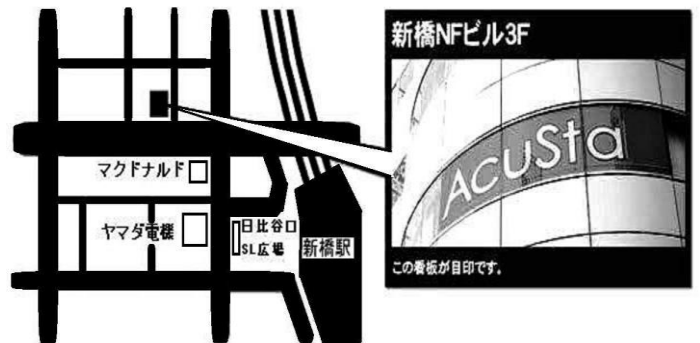


コードを読み取り空メールを送ってください。

←ただいま「エキテン」というサイトの口コミも募集中! 口コミ投稿でAmazonギフト券が当たります♪ QRコードを使うと簡単にAcuStaページに口コミを書くことができます。どうぞご利用ください。

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^^



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。