

## 今月からニューレター始めます

こんにちは! てあてサロン柏整体院です。

突然ですが、今月からニューレターを始めました!

私たちは整体院ですが、色々なサービスを提供しています。整体施術はもちろん、耳つぼダイエットや小顔の整体・産後の骨盤矯正などなど。皆様の健康と美容をサポートするサービスです。

みなさまも実感していると思いますが美容や健康というのは、日常の積み重ねです。

そして現代はストレス社会。  
身体にも心にも負担がかかっています。  
健康も美も、保つのは大変ですよ。

当院では1回で効果を感じていただける施術を行っていますが慢性的な症状の場合は、どうしても、お帰りになってからのケアや日々の心がけが必要になってきます。

そういった「お帰りになってからのこと」「日々のケア」は忘れちゃいますよね。

それをフォローするのが、このニューレターです。

毎月こんな情報をお届けしていくつもりです。

- ・季節ごとで気を付けた方がよいこと
- ・上手な自分でのメンテナンス法
- ・各施術によって効果が出るその理屈

あと毎月の当院に近況なんかも掲載しようかなと思っています。

お客様に役立つ情報で、日々の健康・美容を保っていただき近況情報で、当院に親しみを感じてくれると嬉しいです。

それではこれから、どうぞ宜しくお願い致します!



私たちが近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。  
近況も載せたいです。

### クル君 8歳

院長の愛犬。  
ミニチュアダックスフンドのクル君です。

お散歩大好きな甘えん坊です。

この犬には、何回も癒されています。  
動物って良いですね!



### お店からのお知らせ

ただいま当院では施術モニターを募集中です。

- ・耳つぼダイエットモニター
- ・小顔美顔整体モニター
- ・産後の骨盤矯正モニター

モニターとして写真撮影などに協力していただく代わりに、通常よりも手頃な料金となります。詳しくはホームページをご参照いただくか、直接スタッフにお問合せください!

※このスペースでお客様のペットの紹介ができます。ご希望の方お知らせ下さい

tel 04-7145-4701

# 9月残暑で疲れた身体をどうする？

今年は10月までアツさが続くらしいです。  
ガッカリしてしまう話ですね。

ということは、夏バテならぬ秋バテが起こるわけです。秋バテも夏バテも、起こるプロセスは変わりません。

- 夏のよう高温・多湿な状態におかれると体温を一定に保とうとして、必要以上にエネルギーを消費し、かなり身体に負担がかかります
- その結果体にたまった熱を外に出すことができなくなり、熱が出たり、だるくなって胃腸の働きが弱まったりしてきます
- 一方で、室内はエアコンが効いている。効きすぎている。すぐに冷える。体はすぐに外の気温の変化についていけず本来なら熱を放出する必要のない環境で熱を放出してしまう
- 温度が下がったことに気づいた自律神経はあわてて態勢を切り替えますが、一日何度も切り替えしていると、自律神経がつかれてしまう
- だから食欲がなくなったり、自律神経が不安定になりぐっすり休めなくなったり身体がダルくなるんです。

しかしやっかいなのが秋バテ。  
秋バテは夏バテより症状がひどいからです。

なぜかという、秋の温度差は夏の温度差よりヒドイからです。日中の外の温度と室内の温度の差ももちろんありますが秋には日中と夜・朝方の気温の差も非常に激しいものがあります。



いつこの機会に、お風呂で習慣を、お風呂みたくは

日中はまだまだ暑いのに、明け方は肌寒い。もうとても身体はついていけません。

だから秋の方に疲れを感じて、仕事や家事に集中できなかったり寝込んでしまう人が多いんです

## ■解決法-----

じゃあどうするかということこれはもうお風呂。じっくりお風呂に入って汗をかくことが一番です。

半身浴でも肩までドップリでも良いです。少し暑めのお湯に、ゆっくりつかってください。最低でも30分ぐらい。

なぜかという、暑めのお風呂というのはちょうど良いぐらいの汗をかきます。

きちんと汗をかくことによって自律神経が元に戻るのです。

日中の汗は、エアコンの冷えてひっこんでしまい身体から出きっていない。逆効果になっています。

でもお風呂ならそんなことない。しっかり汗を出し切れて、バランスが保てるんです。

もし可能なら、お風呂につかりながらスポーツドリンクを飲むのが良いですね。不足しているミネラルもとれますから！

え、30分もつかってられないですって？  
気持ちわかります。私もそうでした。

そういうときは雑誌でも文庫本でも、濡れていい本でも持ち込んで読んでみましょう。すぐに集中して、あっという間に時間が過ぎてしまいます。

毎日お風呂につかって、秋バテにならず、健康を保つ。結果、仕事も家事も集中できるし、休日を寝て過ごすこともない！

ぜひぜひ、対策してみてください！  
あ、もちろん整体施術でも対策できますのでもしよければいらっしやってくださいね。

お待ちしております！