

月を持ち上げるポーズ

肩甲骨周りをよく動かすことは肩こりをやわらげ、五十肩の予防にもなります。

タイ式ヨガの弓月を持ち上げるポーズは、やってみましょう。背中とこの腕が引き締まり、ウエストのシェイプアップにも効果的なポーズです。

① あぐらをかき、骨盤を立てる。

② 両手は真横に上げて肘も直角に曲げ、手首も直角に曲げて手のひらは天井に向ける。

③ 大きな月を両手で支えているイメージ。

④ 自昇から息を吸いながら胸を開き、肘を徐々に伸ばし、両手を上(斜め後ろ)に上げていく。手首は曲げたままで、月を持ち上げていくイメージ。

⑤ そのまま3秒キープ。

⑥ 口から息を吐きながら両手を元の位置にもどす。

⑦ ②と③を3回繰り返す。



ヘッドスパは、美容室や専門サロンで受けられる頭皮マッサージ。

毛穴の汚れを取り除き、頭皮や髪を健康な状態に整え、マッサージのリラクゼーション作用

によるストレスケアとしても注目されています。

また、肩こりや眼精疲労の改善、フェイスラインを引き締めるという作用も一度試してみませんか？

リラクゼーションタイム

お知らせ / キャンペーン情報

編集後記

＜1月と2月のお休み(確定分のみ掲載)＞

1/1日・2日・3日 お正月休み 4日(土)から通常営業

1月9日(木) えべっさんお参りでお休み

1月26日(日) 顎関節症上級のセミナーでお休み

2月13日(木) 休み 2月20日(木) 休み

そのほかは不定休です。

ご予約・その他お問い合わせ 電話 050-1487-7123 まで。

ピッグハート맘整体院の理念

● 私たちは、お悩みの症状だけではなく、予防までとことん向き合います。

● 私たちは、ずっと安心・安全に通っていただけるように、施術と知識の向上に努めます。

● 私たちは、お話をしっかりと聞き、心にも耳を傾け、安心して施術に専念していただけることに努めます

今月号も最後までお読みいただきまして、ありがとうございました！手渡しになってからお会いできますかたの中で毎月の半ばから後半のかたもいらっしやいますので(投函していたころは、月末か月初だったため)お休みの予定やお知らせはひと月分だけやったのですが、先月号を渡しながら・・・「ん？2ヶ月分ぐらいの決定事項は載せておかないとね、」と思いましたので、お休みが決定している日程については、掲載しましたので、ご予約の調整にお役立ていただけたらと思います。

1月、2月の毎年の傾向としては、1月2月は寒い日が続くのですが、11月後半や12月のころと違いまして、「寒暖差」が少なくなり、本気で寒くなってき、寒さに体もちょっと慣れてくるのか、自律神経症状的なものもいったん落ち着く傾向にございます。ところが・・・寒さに慣れてきたころ、太陽光が少なくなりまして、日光不足による体調不良じゃない？と思うような症状をみるが増えてきます。

あと、胃腸炎、インフルエンザといった体力をグンと奪われてしまうウイルス性の風邪で 急遽キャンセルというのが増えてくるのもこの時期でございます。予防できるとしたら、光療法というお部屋で太陽光に当たる装置があったりします。あとは、お部屋を乾燥させないこと(適度な湿度を保つ)、外から帰ったら手洗い。人の多い場所へ行くときはマスクをしておく。などでしょうか？

くれぐれもご自愛されてくださいませ。山本のぶ

ピッグハート맘 @gjz0221



- 発行:ピッグハート맘整体院
- 責任者:山本のぶ
- 住所:〒550-0002 大阪市西区江戸堀 1-20-11-206
- TEL:050-1487-7123
- H P:www.b-mom.biz (ピッグハート맘で検索)
- e-mail:mom.shinobu@b-mom.biz
- 営業時間:月～金 11時～21時 土 11時～18時 日/祝(予約のみ)18時まで (不定休)
- LINEでのご予約も可能です。