



No. 297

営業時間(受付)変更のお知らせ

Oct



● ● ● ● ● ●

【 受付時間変更のお知らせ 】



11月1日(金)より、

受付時間を下記のように変更させていただきます。

梅田店 受付時間

(火～土) 10:00 - 18:30

(木) 12:00 - 18:30

午前中をレッスン時間にあてさせていただきます

(日・祝) 10:00 - 18:00

八戸ノ里店 受付時間

(火～土) 9:00 - 17:30

(木) 12:00 - 17:30

午前中をレッスン時間にあてさせていただきます

(日・祝) 9:00 - 17:00

- 受付時間外をご希望のお客様は、前日までにご予約下さいますようお願いいたします。※時間外割増有

働き方改革(政府方針)による、勤務時間、残業時間等々でこのように変更させていただきました。何卒ご理解のほどよろしくお願ひ申し上げます。

有限会社IMAGINE 代表取締役 深沢孝裕

『女性に多い首こり事情』

働く女性の7割近くが悩んでいるという首こり。その原因は？

パソコンやデスクワーク、家事等で長時間同じ姿勢を続けることが大きな原因です。

具体的に「首こり」とは、首の後ろ、うなじ周辺の筋肉が凝り固まった状態です。肩こりを訴える方は、首こりを併発していることが多いです。

筋肉の緊張による不快感や、上を向いた状態に違和感を感じることも多いですが、頭が重くてどんよりする、腕がだるいなどは悪化一歩手前のサインです。

首こりを改善するには、長時間同じ姿勢を続けず1時間に一度は動いて血行促進を。正しい姿勢で首の負担を減らす。首を冷やさず血行を促すなどが大切です。

ただし、むやみに自分で揉みほぐすなどは避けたほうが無難。首は神経の束が通る場所なので、繊細な扱いが必要です。磁力や手足末端の揉みほぐして全身の血流を促すのは◎首自体の施術はプロに任せて、生活習慣で首の負担を減らす対策を行いましょう。

check

首こり生活習慣

日々の生活習慣から引き起こされることが多い首こり。

以下の項目にチェックが多いほど、首こり危険度は高めます!!

□ デスクワークやパソコンでの前傾姿勢

細い首で支えるには、真っ直ぐ重心が乗っても重い頭部。前傾姿勢で重心がずれると、首にかかる負担が何倍にも。

□ スマートフォンの使いすぎ

下向きで寝転びながらなど偏った姿勢で長時間使ってしまうスマホ。不自然な角度で固定される首にはおおきな負担。

□ ヒールの高い靴を履くことが多い

ヒールが高い靴は、重心がずれるうえに不安定、その状態で歩くと肩から首に無駄な力が入り筋肉が固まりがち。

□ 枕の高さがあっていない

疲れをリセットするはずの睡眠時、枕が高すぎたり、小さくて寝返りを打てなかったりと、逆にコリが進行してしまうことに。



〈 八戸ノ里店 杉原 〉

西井の Beauty
column

『秋こそ紫外線に注意』

秋になると日差しが和らぐので紫外線対策を油断しがちですが、

秋は、夏よりも太陽の位置が傾いているので、斜めからの日差しが顔や首全体に当たります。

紫外線量は減っていても、夏よりも顔へのダメージが増えてしまいます

秋のお肌は夏の冷房、汗、紫外線を受けたダメージを引きずっています。夏のダメージが回復しないうちに、秋の紫外線を浴びるとダメージが増しお肌の回復が衰えて、シミが濃いままなんてことも....

秋の紫外線対策が、美白にもつながっています。シミを定着させないように、秋こそしっかり紫外線対策を。

もう一つ、乾燥対策もわすれずに。

