



年2回のお得キャンペーン第2弾♪

サービスケアチケット

20%off キャンペーン

¥21,600分 (¥3,240×5 ¥1,080×5)

通常¥19,440

¥17,280

【有効期限】
購入日より4ヶ月

¥32,400分 (¥4,320×6 ¥1,080×6)

通常¥29,160

¥25,920

【有効期限】
購入日より6ヶ月

¥54,000分 (¥5,400×8 ¥1,080×10)

通常¥48,600

¥43,200

【有効期限】
購入日より8ヶ月



キャンペーン期間 9/1 (火) ~ 9/29 (火)

この機会に
ぜひご利用下さい!

夏だけじゃない!

秋バテにもご用心

最近、よく耳にするようになった【秋バテ】。夏だけじゃない身体の不調、原因・症状を知って、秋も健康に過ごしましょう!

【秋バテ】って何?

涼くなったのに、身体がダルイ・食欲がないなどの夏バテに似た症状で体調が優れないことを秋バテといいます。

主な症状

- 身体がダルイ ・ 疲れやすい ・ 食欲がない
- 胃腸の不調 (胃がもたれる・胸やけがする)
- 気力がわかない ・ めまい、立ちくらみがする など

主な原因

ずばり…【自律神経の乱れ】

自律神経とは、内臓の動きや血管の収縮、精神の安定などに作用する神経のことで、私達の身体のON/OFFを調整しているのですが…

- 寒暖差 (室内外の差が5~10度以上)
- 偏った食生活 (冷たい物の摂りすぎ) などが繰り返されると次第に自律神経が乱れ、様々な不調を引き起こしてしまいます。こうした状態に秋口の気候変化 (低気圧) が加わると更に秋バテの症状が現れやすくなります。

秋バテ解消法

★身体をじんわり温める

★ゆったりリラックスで心身をリセット

自律神経系の動きが乱れているときは、身体は「緊張状態」になっている傾向があります。

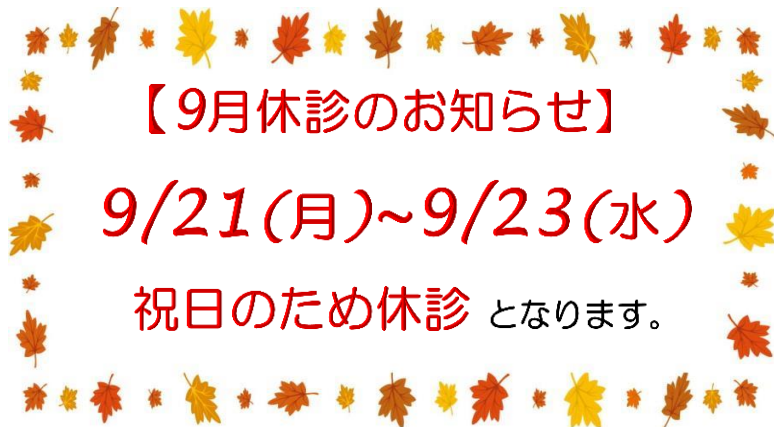
こうした状態を解消するには、**温め&リラックス**を心掛けると、次第に緊張が和らぎ、秋バテの諸症状も緩和してきます。

★温め法⇒ ex: 朝に白湯を飲む、水分を常温で摂る

★リラックス法 ⇒ ex: 湯船にゆっくり浸かる、休日はのんびりする (だらしないかも…思いうれでもOK!)



relax time...



【9月休診のお知らせ】

9/21(月)~9/23(水)

祝日のため休診 となります。

STAFF ROOM

今回のテーマは…「〇〇の秋 “〇〇に入れる秋のテーマは?”

★石岡 俊祐

やはり「スポーツ」の秋でしょうか。趣味のゴルフやサーフィンをするには最高の季節です。緑の芝生の上で気持ち良くプレーしたり、のんびり波に揺られていると、とても良いリフレッシュになります。

★向後 ひとみ

ずばり「読書」の秋です! 最近、歴史物 (特に戦国時代) にハマっているの、戦国の世に頭をタイムスリップさせたいと思います。

★塩原 祐太

「食欲」の秋ということで、食事に気を遣ってみようかと思っています。最近は外食ばかりなので、、、自炊生活に戻ります!

★内堀 真樹

やはり「食」の秋! お米が大好きな私にとって、秋の味覚を合わせた炊き込みご飯は秋の楽しみのひとつです。栗おこわもいいですね~♪

* 編集後記 *

歴史にハマっている今日この頃。特に戦国時代にハマったのは、去年流行った本や大河ドラマがきっかけです。(ミーハーなので(笑)) 図書館通いもしようかなとも思案中です…♪

向後 ひとみ