

# アミュー通信

H23. 2. 18 発行

Vol. 9

寒さが一段落つき、陽射しは心地よく感じられるようになってきましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。私達アミュースタッフ一同は今日も元気に技術とサービスの向上に努めております。

この時期は冬の疲れやダメージが出てくる季節でございます。お身体を大切にしてください。これからもアミューをよろしくをお願いします。



天野院長

ここで一句

「正月に 増えた目方を 嘆きつつ  
今日一滴 満腹の時」

まったくこりませんね (笑)

日頃の運動不足を考えつつ、何か始めようと思う今日この頃。  
いつまで続くか、一日一分間の逆立ち (壁あり) 挑戦中!

毎年、冬の寒い時季になると  
思うことがあります。

「冬眠したい…」

寒さに負けず、ガンバリマス!



初野先生

いきなりですが私、春の陽気が大好きなんです。

最近では、往診移動中にふわーっと草木や梅の香りがするととても幸せな気分になります (>v<) v 年度末は、皆さま何かとバタバタしていて精神的に疲れやすくなっていると思います。たまーにでいいので、深呼吸をしてリラックスしてみてください☆



佛崎先生

1月が過ぎ、2月もなかば。近頃は担当利用者様も増えてきて、以前よりも遣り甲斐を感じています。これからもっともっと頑張りますので、よろしくお願いします!



多出村先生



野口先生

先日は久しぶりに丸一日降り続けた雪で体が丸まってしまいました。ただどそのお陰で空気は綺麗、気分もスッキリ!



坂巻先生

「今年の天気はどうなるのかな?」というお話をよく利用者さんといたします。暑すぎず寒すぎず…贅沢だとはわかってはいますが、毎朝温かいお布団に後ろ髪引かれる身としては、過ごしやすい季節が長引くよう願わずにはいられません。

春よこいっ早くこいっ

# 今月のアミュ健康コラム

## ☆誰でも簡単！ワンポイントセルフケア☆

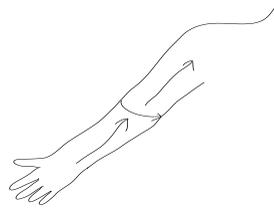
肩がこる、腰が張る、体が重だるい…。皆さまはそんな時にマッサージを受けに行き、気になるところや患部を揉んでもらい、楽になると思います。

しかし！すぐにまた元に戻ったり、マッサージされたところにだるさが出たり、何か揉み返す気がする、などの経験はございませんか？

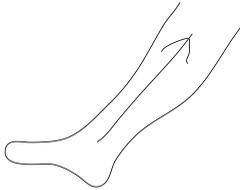
それらは普段からのちょっとしたケアで防ぐことができます。

例えばこんなセルフケア

肩こりの時は腕、  
特に肘の関節周囲



ポイントは血を体の中心に集めるように下から上へ！  
指先から体幹へと順番に揉んであげてください。



腰痛の時は  
足のスネやふくらはぎ

肩が痛いのに腕？腰が痛いのに足？と思われるかもしれませんが、これが意外や意外、体幹の痛みやコリは手足からきていることも多いのです。日常から手足をケアしてあげることで、痛みやコリをある程度予防できて、さらにマッサージをされても揉み返しが少なくなります。更に手足は腰や肩とは違って自分でもマッサージがしやすいところですので、是非試してみてください。

ちなみに…マッサージ以外でも体の痛みやコリを予防するもののご紹介です。

日常着るものであれば下半身を温めるレッグウォーマーや、靴下の重ね履きはオススメです。特に靴下は五本指のものであれば更にグッド！！ちょっと履くのが面倒ですが、足の先までしっかりと保温が出来ます。軽い運動と合わせることで体の隅々まで温まり、効果があがりますよ。

他にもオススメなのが足湯や半身浴。もちろん効果は言わずもがな、冷えた体を芯まで温めてくれる心強い味方ですので、お風呂上がりのストレッチや軽い体操などと合わせてやってみてくださいね。

## Q どうして唇はカサカサになりやすいのか？

それは皮脂腺や汗腺がない事が大きく影響しています。

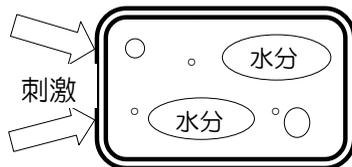
肌には保湿作用のある**皮脂腺**や、水分を出す**汗腺**があります。

それぞれの腺から皮脂や汗が出て、「**皮脂膜**」という天然のバリアを作り出し、体内の水分を逃がさないようにしたり、外の刺激から肌を守ったりしています。

しかし、唇は皮膚と違い、

**皮脂腺や汗腺がありません。**

なぜなら唇は肌ではなく、内臓と似た構造をしているからです！！



つまり、唇はバリアを作り出す機能が備わっておらず、水分を保つことが出来ない上、外からの刺激を直接受けてしまいます。その結果、カサカサになりやすいのです。

構造的には外的刺激に対応していないのに、肌と同じ環境にある唇って、ちょっとかわいそうですネ (>\_<)

ちなみに…

唇がカサカサになると舐めてしまう人がいますが、

これはNGです👉

唇に水分や油分があっても、唾液がそれらを奪ってしまうので、さらにカサカサになってしまいます。

唇は肌の約6倍も乾燥しやすいと言われています。

！乾燥する時季はリップクリームをぬって、いたわってあげましょう☆彡！

【多出村先生】

# 待望のコラボレーションメニュー新登場

東洋医学とエステが融合した目的別解決法のご提案です。

各メニュー共通 60分 6300円(税込)

## ◆スッキリ笑顔コース◆

疲れが顔にまで表れている方向け・・・疲労回復とスッキリ顔  
(全身経絡マッサージ+フェイスマッサージ)

全身疲労を取り除くための経絡に対し、東洋医学による全身マッサージを行い、その後フェイスマッサージによりこわばった表情筋を解きほぐし、ナチュラルな状態に戻します。

## ◆スッキリ気分爽快コース◆

疲れて頭までボーとしている方向け・・・頭皮刺激で思考もスッキリ  
(全身経絡マッサージ+ヘッドセラピー)

主に肩、首、背中にたまった疲労を取り除くための経絡に対し、東洋医学による全身マッサージを行い、その後洗い流し不要のヘア専用ジェルで頭皮マッサージ、さらに首・肩中心にオイルマッサージで仕上げます。

## ◆スッキリ脚コース◆

立ち仕事や外勤ワークの多い方・・・疲労回復と足のむくみ解消  
(全身経絡マッサージ+リフレクソロジー)

主に下半身にたまった疲労を取り除くための経絡に対し、東洋医学による全身マッサージを行い、その後オイルを用いひざ下から足裏に対するリフレクソロジーで仕上げます。

## ◆スッキリハンドケアコース◆

手をよく使うため疲労と手荒れが気になる方・・・手の疲れと美容改善  
(全身経絡マッサージ+エクストラハンドケア)

主に手を使うことによりたまった疲労を取り除くための経絡に対し、東洋医学による全身マッサージを行い、その後二の腕から指先までのスクラブ・オイルを用いたハンドマッサージによって仕上げます。

※上記メニューについては完全予約制とさせていただきます。

東京都障害者医療費助成(マル障)取扱い治療院 生活保護法指定(医)

<http://www.amu-life.com/medical/>

**アミュー治療院** アミュー在宅マッサージ/サロン・ドウ・アミュー

東京都昭島市美堀町4-25-8 有賀ビル1F P有 店舗営業時間

ゴーイク ゴーヨヤク 平日・土曜日

治療院本店 TEL:042-519-5489 10:00~20:00(受付9:30~)

福生ステーション TEL:042-513-7800 休診日 日曜日・祝日