

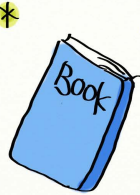
松ぼっくり通信

花ヨリ田子

今年の雪解けが早くてワクワクが止まらない! 受付の智子です。

突然ですが引越します! と言っても整骨院でなく自宅です('▽`*)

といったように春は引越しや進学、仕事の異動や入社等で生活環境が変わりやすい時季。新しい学校・仕事・住居、ついでに新しい趣味とか始めたりしてト"ホ"キ・ワクワクがたくさん♪ けれど楽しい事もストレスになることがあるんです!



楽しいこともストレス源?!



そもそもストレスとは機械工学用語で「物体の歪んだ状態」、
ストレッサー・ストレス源は「歪ませる要因(原因)」のことをさします。
それを医学でも使用しているのです。

指で押す: スレッサー



ゆがむ: ストレス状態

ゴムボールで例えると指で押す(ストレッサー) 押されて歪んだ状態(ストレス状態) 押す力が長時間だったり強すぎたりすると、ボールが元に戻らなかったり壊れてしまったりします。人もこれと同じなのです。

<p>活動と休息がメリハリ大事!</p> <p>肩や腰も、こーいえば</p>	<p>つい遅くまで やっちゃうんだよね</p>	<p>おはよう!</p> <p>おはよー</p>
<p>厄介な自覚が 厄介なから</p> <p>疲れた</p>	<p>楽しい事でも休まなきゃ、 体は疲れをためてるよ</p>	<p>最近手芸 始めたんだ</p> <p>いいね!</p>
<p>辛い!</p> <p>やりすぎはダメ って事だね</p>	<p>座りっぱなし 寝不足</p> <p>体はストレス状態</p>	<p>でもクマ? ひどくない? 大丈夫?</p> <p>とよ</p>

☆唐辛子の妖精 最近キャロライナ・リーパーが気になる 甘いもの好き



☆猫?のような生き物 最近定山溪が札幌市という事実を知った 辛いもの好き



ストレス源が いい方向に働く例



こうならないよう 注意!



いい刺激になり、 やる気が出る事も!

ストレスは 人生のスパイス!

全くないのは つまらないが メリハリが大事!



こういった症状
心当たりありませんか？
それ**自律神経の乱れ**かも?!

- 頭痛
- 冷え症
- のぼせ
- 寝付きが悪い
- 便秘がち
- 息苦しい
- めまい



小ぬみ
バイバイ



爪もみリング あらゆる不快を 爽快に!

自律神経を整えよう!

自律神経は自分で整えることが出来るのです!
爪もみリングを使えばとってもカンタン♪

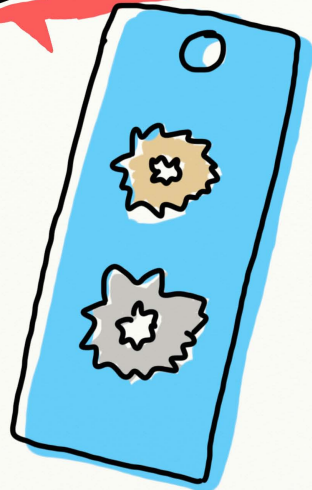
カンタンで
毎日続けやすい

使い方

リングを指にはめて、コロコロと転がして
両手全ての指をマッサージします。
各指10秒を目安に1日2~3回行います。



爪の生え際に
自律神経を整えるツボが
あるので重点的に!



継続は
チカラなり!
毎日しよう!



強・弱セットで

¥900-

自律神経とは?

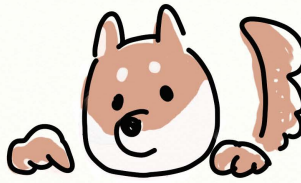
交感神経と副交感神経の2つに分けられます。
交感神経はお仕事やスポーツをする際に体を活動的にしてくれます。
それとは逆に副交感神経は、リラックスしている時に胃腸を動かして消化・吸収を促します。

この2つの神経がバランスをとり合いながら体の調子を整えてくれているからこそ元気で
いられるのです\(^)/♪

家事や仕事が忙しくて休めない、もしくは日中でもゴロゴロして過剰しているなど、
メリハリのない生活や季節の変わり目などで自律神経のバランスが乱れ、心身ともに
不調がでてきます。

心と体のストレスチェック

目には見えない自律神経のバランスを数値化!
グラフと数値で見やすくてわかりやすい♪



このような事が
わかります!

- ★自律神経のバランス
- ★肉体的疲労度
- ★ストレスに対する強さ
- ★心の活カバランス
- ★心と体の健康度

測定器をつけて
2分半



など

測定結果から日常生活のアドバイスや
セルフケア方法を伝授します!



生活習慣を見直すには
ご自身の状態を知ることから!

月1~2回など、定期的にチェック
されることをオススメします♪



~~¥1,000-~~



今なら

¥500-