

料金別納
郵便疲労ぬき筋膜整体
はがし屋さん
HAGASHIYA

なんがでっきよんな

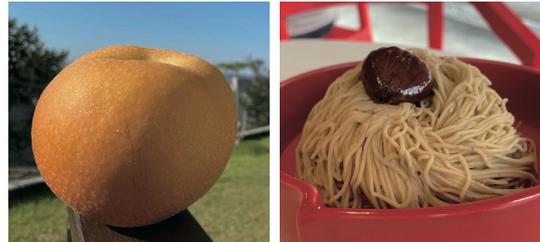
11
vol.

//////////////////// “来る人には楽しみを、帰る人には喜びを” //////////////////////

INFORMATION 最新情報

夏が長くて秋がなくなった？

“令和時代の夏は昭和に比べて 50 日長くなる” そんな記事を 8 月に目にしましたが、理由としては 20 日ほど夏が早く始まり、30 日ほど夏の終わりが遅くなるのだそうです。確かに“長い夏” でしたね。今年も秋はあっという間に終わり、突然冬に切り替わるのでしょうかね。



暑過ぎた夏も過酷でしたが、秋が短いことで懸念されるのは、冬への移行期間が短縮され、寒さへの耐性ができないまま冬が来てしまい身体に様々な悪影響が出てしまうことです。ちなみに南国の方が、日本の冬に旅行に来ると、高確率で風邪をひいてしまうそうです。いかに順応期間が必要か、身体には「四季」が優しいか、お分かり頂けるかと思います。そして、この時期とても大切なのは、体調調整期間として夏の不摂生を改め、体温を上げる努力と、睡眠の質の向上を心がけ、デトックス期間を設けることです。我が家では「目覚めの塩湯」で内臓力と基礎体温の改善を心がけています。お湯飲み一杯のお湯に約 2g の天然塩を入れるだけ。是非一度お試しください。

夏の疲れをデトックスし、腸を元気に活性化することで、秋のグルメを思う存分楽しめますし、本格的な冬になっても風邪知らずです！我が家の絶対食べたい秋グルメ…梨、ぶどう、栗、秋刀魚かなあ〜元気じゃないと食べられませんよ〜

【 ホームページが新しくなりました！ 】

開業当時のページのまま、ちょこちょこ手直しを繰り返してきましたが、今回は全面的リニューアル。今風（笑）なページが完成しました！ネットショップのオープンだけは少しだけ遅れており、非公開になっていますが、シンプルで、分かりやすくなった今風ホームページ。是非ぜひ覗いてみてくださいね〜♪

\\ Check! /



【 営業時間が変わりました！ 】

朝 8 時 30 分から 8 時 00 分に。30 分早く開店することになり、夜 19 時 00 分から 18 時 00 分に、1 時間早く閉店することになり、より健康的な整体院に変わります。人の身体は「日の出から日没」に同調しており、日没後のお時間にする治療は、改善力が低下してしまいます。できる限り、ご自身の自然治癒力が生かされるお時間帯に施術を受けて頂けることをオススメ致します。

\\ 予約はコチラ /



【 新商品が入荷しました！ 】

新たな形状は、スポーツインソールに必要とされる動的な安定性を重要視し、中核となる構造のみに絞り込み、軽量化、そして自然なフィーリングと安定性を両立させました。足部の安定性の中でも特に重要視される踵の安定において、これまでの FUSION シリーズの構造から更に踵を内外側から覆いこむ形状にすることにより、安定性とフィット感を高めました。

- ・無料フィッティングは予約制にて受け付けております。
- ・整体のご予約日以外に無料フィッティングのみでもご予約承ります。
- ・当日はシューズをご持参の上ご来店下さい。



「老化」や「病気」の原因は、糖化！？

■【糖化】ってなに？

身体は常に刺激やストレスにさらされており、その刺激が過剰になると疲労感、身体の重さ、硬さ、動きの悪さ、痛みなどの症状となり身体の表面に現れてきます。糖化とは体内にあるタンパク質に糖が結合する状態で「身体のコゲ」と表現されたりします。筋肉や筋膜もタンパク質でできており、体内に糖が溢れてくると糖化が進み、身体を硬く、老化を進行させます。つまり先に述べた悪症状の多くは、糖化が原因ですが、【糖化】がなぜ良くないのか、詳しく書いていきたいと思えます！

■「老化」や「病気」の原因は、日々暮らしに潜む糖化の食習慣

まず、糖と聞くと思いつくのがご飯、パン、麺類などの主食ですが、糖はそれだけではありません。ドレッシングやぼん酢などの調味料や加工食品にも糖は含まれていますし、もちろんお菓子やスイーツ、清涼飲料水、果物にも糖が含まれています。これらの日常的に多く消費する食品の中に、糖は含まれており、現代人の食文化と糖は、切っても切れない関係になってきています。



■ 意識改革と小さな努力の積み重ね

悪影響を及ぼすにも関わらず、【糖質過多】の現代食文化、少しでも悪影響を減らすためにはどうしたらいいのでしょうか？以下の2つの運動を、毎日の食後の習慣にしてみましょう。

① 食後 30 分以内のウォーキング

糖尿病の指導ポイントにもなっており、どなたでも取り入れやすい方法ですね。食後の運動は血糖値の上昇を抑えられ、筋肉への血流量が増え、末梢までインスリンが行き渡り、筋肉や細胞へ糖の吸収が促進されます。



② スクワットなどの筋トレ

雨の日などウォーキングが難しいタイミングには、ゆっくり1回10秒ほどの時間をかけて行うスクワットが効果的です。(10回1セット×3セット)



糖尿病の原因も、血糖値の高さだけではなく、最近ではこの糖化が原因だと分かり、糖化が悪化、進行すると、【AGE】という物質となり、シミ、シワなどの老化現象だけでなく、がん、心筋梗塞、脳卒中、アルツハイマー病、骨粗鬆症、高血圧症などの症状を引き起こすとされています。遺伝や体質もありますが、身体は口から入る【食べ物】で作られており、多くの症状は日々の食事で作られた体質が影響します。体内の質が悪いと、疲労も溜まりやすく、病気を招きやすくなります。【糖質過多】の食生活ではありませんか？一度日々の食事を確認してみてください。もし、思い当たる方は、過剰な摂取を控え、適度な運動を心がける【意識改革】からぜひ、始めて下さいね

筋膜整体

◆ 肩や腰の痛み
◆ ギックリ腰
◆ スポーツ障害

6,000円
(税込 6,600円)

ゆがみとり筋膜整体

◆ 猫背
◆ まき肩
◆ 骨盤のズレ
◆ O脚・X脚
◆ 腰椎頸椎症

7,500円
(税込 8,250円)

女性のための筋膜整体

◆ 首痛や頭痛
◆ 不眠・怠さ
◆ 浮腫

6,000円
(税込 6,600円)

私たちが心のこもった施術を行います！

初めての枝豆栽培

今年の春からはじめた、家庭菜園(上半期)が無事に終わりました。以前から興味があったわけでもなく、家族の影響や先輩からの指南があったワケではないのに、たまたま頂いたミョウガを植えてみたのがきっかけとなり、トマト、枝豆、オクラの4種類だけですが、どうやらハマってしまった様です(笑)

それにしてもこれほど家庭菜園が大変とは、“やってみて知る大変さ”ですね。初年度なので当たり前ですが、なんせ、土壌が悪すぎて、石を取り、耕し、いい土を作っていく作業がとにかく大変で、作付け面積を増やそうと思えば思うほど、荒地改良作業が待ち構えてるといった状況なのです。クワをふるってもへっぴり腰だし、翌日は物凄い筋肉痛になるし、農家のおばあちゃんの凄さを思い知らされました(笑)

不慣れな作業を繰り返し、やっとの思いで、定植してからは虫との戦いで、虫は苦手～なんて言っていたら、野菜は全部食べられてしまうので、もう必死でした。特に枝豆に寄ってくるカメムシとの戦いは大変でした。捕獲ペットボトルを持ち、箸でポロんとその中に落とす。地味な作業ですが、雨の日以外は毎日続けました。ハッカ油スプレーを試してみたり、木酢液を試してみたり、どちらが枝豆を守ってくれたのでしょうか？(笑) 食べ切れずおすそ分けするまでにはいきませんが、ぶりっぷりに育った無農薬の枝豆は格別でした。さて、秋、冬野菜は何を植えようかなあ～

トレッキングに行ってきました！

トレッキングに行こう！軽い感じで誘われ、8月の始めに「ヘブンスそのはら」に行ってきました。それまで「山登り」はせいぜい400mくらいの「小山のぼり」しかしたことがなかったので、1700mからなる富士見台高原へのトレッキングは少しばかり本格的な山登りでした。ゴンドラやリフトを乗り継いで展望台に着くと南アルプスが一望できる絶景！時間を忘れ、景色を眺めていると、トレッキングポイントに向かうバスに乗り過ごしてしまうハプニング！おかげで、予定よりトレッキングの距離が若干延長(笑) バスの区間は歩けば50分ほど。トレッキング自体は20～30分程のコースと聞いていたので、次のバスを待たずに歩きましたが、その判断に後に後悔することになるとは知らず、景色や雲の流れを楽しみつつ歩いていくと、ようやくトレッキングポイントに到着。若干の疲労感もありましたが、“本日のお楽しみポイント”の山頂までの山道を登り切り、無事に山頂に到着。

山々に囲まれた雄大な景色と、雲の近さに心を奪われ、山の良さを知ることができました。

登ることしか考えていなかったもので、軽食を持たず、水筒のお茶も足りなくなってしまう、下山道では、帰りのバス区間を歩いて帰る思考は1mmもなくなり、バスにゆられ、リフト～ゴンドラを乗り継ぎ、ヘトヘト状態でなんとか下山。昼神温泉に寄り道して、遠足終了～翌日から熱中症になるという、いらぬお土産を頂き、山の厳しさと、体力の衰えを痛感する夏となりました(汗)山、凄く良かったです！次のトレッキングの為、しっかり準備していきたいと思えます。

STAFF



田中 佑佳

最近のお気に入り

我が家では年末の大掃除の前哨戦として、断捨離をします。衣服、雑貨、食器、本などの不用品をメルカリ、ジモティなどを利用し、処分します。なかなかミニマムな生活とはいきませんが、スペース活用7割以下(クローゼットや、戸棚は空きスペースが3割ある状態)を意識しています。「買わないのが1番」と再確認するための恒例行事です！

STAFF



田中 彰人

最近のお気に入り

腸の調子を整えるべく毎朝「塩湯」を飲んでます。腸の状態が悪いといくら良い物を食べても消化吸収してくれませんか。朝2gの塩をお湯に溶かして飲むだけで腸内は正常化され、便秘、肌荒れなどにも効果あります。気になる方はお試しあれ。

VOICE お客様の声

当店で施術を受けたお客様の感想を聞いてみました！



S.T.さま / 女性

足湯からスタートのフットマッサージは、暑いこの時期でも、足を温める事の大切さを実感しましたし、とても気持ち良かったです！ハンドマッサージで指先までほぐして頂けて、とてもスッキリしました。90分間全身の筋膜を緩めて頂いたので、暑さに負けず頑張れそうです。帰宅後、身体がとっても軽くなったので、最近なかなかできていなかった大好きなケーキ作り、楽しめました！ありがとうございました。

はがし屋さんのお気に入りポイントは、なんといっても、高台からの景色です！本当に最高です！リラックスしてくつろげる空間で、施術が受けられるなんて、ぜ・い・た・くです。立ち仕事で足が疲れてしまっても、自分ではなかなかケアできません。今回のスペシャルケアの、フットバスとフットマッサージはとても気持ちよかったです。今後、スペシャルケアで、首や肩をじっくりほぐしてもらえる企画があれば是非受けてみたいです！



S.I.さま / 女性



M.T.さま / 女性

いつも、痛みがあったり疲れが溜まっても、施術してもらうととても楽になり、助かっています。今回のスペシャルケアでは、普段から立ち仕事でパンパンになっている足をじっくりリリースしてもらったので、いつも以上に、足が軽く楽になりました！ありがとうございました。美容院でよく頭皮が固いと言われるので、可能でしたら、頭のリリースお願いしたいです！

ぜひ
チェックして
ください！

YouTube

“おうちでリリース”
できるセルフケア！



ホームページ

キャンペーンの最新情報から
メニューの詳細まで盛り沢山！



LINE@

お得な情報を配信してます！
ご予約も24時間受付中♪



WEB予約

こちらのQRから簡単に
Web予約もできます！



お友達登録
よろしく
お願いします♪

ACCESS/CONTACT

アクセス・お問い合わせ

疲労ぬき筋膜整体はがし屋さん

〒487-0012 春日井市高座町 1930-799

※公式 LINE@で直接お問い合わせも可能です！

※カーナビの種類によっては [春日井市高座町 1930-799] と入力できない場合があります。その場合は、Google マップのナビでお越し下さい。

