

カラファク便り

鎌倉店 3号
2012年3月号

みなさんこんにちは。早いものでカラファク便りの第三弾をお届けいたします。今回は鎌倉店のイケメンスタッフ（？）坪田先生を皆様にご紹介いたします。

今月がお誕生日なのでスタッフ全員でお祝いしたいと思います☆ その時の楽しい話しやハプニング話は次回のカラファク便りでお伝えします。

さて、そろそろ桜も咲き始め鎌倉の街も沢山の春で賑わっていますね。桜と言えば・・・やはりお花見！

綺麗な花を見ながら頂くお酒やお料理はとても美味しくて、つい飲み過ぎ、食べ過ぎをしてしまいます。そして夜は肌寒くなるので、お花見の翌日に体調を崩した、なんて経験はないですか？ そんな時こそ今回の「豆知識」を実践してください。簡単に免疫力をアップして、健康な身体が入ります。



又ヨウカイ



坪田 崇史

こんにちは！ 鎌倉店の坪田です。

今回のスタッフ紹介は、3月生まれの坪田が担当させていただきます☆

まず簡単に自己紹介。坪田崇史、O型のうお座です。出身は藤沢市辻堂です。

昔から鎌倉にはよく遊びにきていたので、鎌倉は大好きな街の一つです。

僕が全体の仕事を始めたきっかけは、自身の身体の辛さでした。だからこそ身体が辛くて困っている方の役に立ちたい！ 元氣になってもっと楽しい毎日を過ごしてほしい！ そんな想いで毎日施術をしています☆

整体という少し怖いイメージがありませんか？ でも当店はいつも

和やか明るく楽しく、あなたが元気になるお手伝いをしていきます。そして行ってよかった！ と思って頂けるよう僕に出来る精一杯の施術を提供していきます。

このカラファク便りを読んでみて行ってみようかな、と思ったらお気軽にご相談ください！

一緒に健康なお身体を作っていきますよ☆



豆知識② 体温を上げる呼吸方

今回は簡単に出来る呼吸法による体温の上げ方をご紹介します。

健康な人ほど体温が高めで呼吸が深いのです。体温が1℃下がると免疫力は37%下がり、1℃上がると免疫力が約60%活性化します！ 風邪をひいて熱が出るのも体温を上げて免疫力を上げようとしているのです！

① 立位でも座位でもいいので、背筋を伸ばして胸を開き、丹田（へその下）を膨らませて鼻から空気をたくさん吸う。

② 吸いきったらそのまま10秒くらい息を止める。

③ 丹田に両手を重ねて置いたまま、丹田に力を入れて、お腹と背中をくっつけるイメージでゆっくり息を吐ききる。

④ 吐ききったらまた息を止める。

この呼吸法を何度も繰り返すと、丹田から身体が温まり、免疫力が上がっていくのです！ 簡単に出来る事なので、TVを見ながらや、お風呂上りなどによつてみてください！

みんなで健康になりましょう！

☆よもやまばなし☆

皆さんは「花」と言ったら何をまず思い浮かべますか？ 平安時代初期、遣唐使の影響を濃く受けていた頃の日本では「花」と言えば梅をさすことが多かったようです。これは中国で梅を見ながら詩を読むのを貴族の心得としていた事に影響を受けています（お花見の文化もここに端を発しているとか）。ですが菅原道真によって遣唐使が廃止され、国風文化が全盛を迎えた頃に出来た「新古今和歌集」では、「花」＝「桜」の歌が多くなっています。

「花」と言っても梅や桜だけでなく、四季の豊かな日本では様々な花が歌に読まれました。和歌の中の「花」が一体どの種類の花を指すのか、推理するのも楽しいですよ！

健康チェック！

- ・肩こりがある
- ・頭が痛くなる事が多い
- ・目の疲れを感じる事が多い
- ・靴のかかかたが外側から減ってくる
- ・最近歩くのが遅くなった気がする
- ・休日は寝たり休んでいる事が多い
- ・寝起きが悪い、スッキリしない
- ・なんとなく身体がだるい、疲れる



あなたはいつ当てはまりましたか？ 今まで当たり前と思っていた事が、実は歪みのサインなんです。いつも「しょうがない」と思って我慢していませんか？ 身体の土台から起こるトラブルにご用心！



カラダファクトリー鎌倉店
鎌倉市小町1-7-12 日光ビル2F
お問合せ・ご予約：0467-39-5681

auショップ 2Fです☆