カラファク便り

鎌倉店4号
2012年4・5月合併号

皆様こんにちは。カラダファクトリー鎌倉店、佐野です。
今回の豆知識は、この季節に大変役に立つ「花粉症」についてです。
カラファク便りでは毎号健康になれる豆知識をお届けしています。皆様の健康を少しでもサポート出来るようにスタッフ一人一人が考えた豆知識を活用してくださいね！
さて四月に入り例年よりも開花が遅れていた桜も見事に咲き、街中ピンク色に染まっています◎
この季節は環境の変化などで心も身体も疲れが出やすくなります。そんな時には息抜きをしに当店にお越しください。
カラダの事だけではなく心の疲れも軽くしていきますよ☆

スタッフコーナー

石井大輔

こんにちは。鎌倉店石井です。
今回のスタッフ紹介は石井が担当します。
簡単に自己紹介をします。
石井大輔、A型の射手座です。横浜生まれ、横浜育ちの根っからの浜っこです。
スポーツが大好きで球技ならなんでもやります。
小中高とずっとサッカーをやっていて今でもフットサルなどやっています。
中学の頃は横浜市の市選抜に選ばれるくらい本気でうちこんでいました。でも、中高と腰痛に悩まされていて試合に出られない事も・・・。
自分は腰痛で、辛い思い、悔しい思いをしてきたので、身体の不調で辛い思いをしている人や悩んでいる人がいたらサポートしていきたいと思い、整体の仕事を始めました。
鎌倉店のスタッフは、皆明るく親身になって相談にのります。しっかり身体の状態を伝え、生活でのアドバイスなどもしていきますので、肩や腰など身体が辛い方はお気軽にご来店ください。心よりお待ちしております。

豆知識③ 花粉症の豆知識

この時期は花粉に悩まされている方が多いのではないでしょうか？何故花粉症になってしまうのか考えましょう。

・睡眠不足
・遺伝
・栄養不足
・免疫力の低下

さまざまな考え方がありますが、これら全てに共通して言える事は、自己治癒力が弱いために引き起こされるという事です。
自己治癒力が上がれば身体の細胞も活性化され、体質改善にも繋がっていきます。また副交感神経が優位になり、自律神経が整うとよりアレルギー反応に効果が高いと言われています。
花粉予防としては甜茶が有名ですが、アカネ科、ユキノシタ科、ブナ科、バラ科の四種類もあり、この中で一番効果が高いのはバラ科の甜茶です。
花粉に効く成分は物によって違うのでしっかり成分を把握して使用しましょう。

☆よもやまばなし☆

春に咲く花の順番、知ってますか？
品種によっても微妙に違ってきますが、大体トップバッターが梅で、桃→桜の順となります。
桜だけ見ても、名前の通り十月から咲き始める十月桜→寒緋桜→冬桜・川津桜→彼岸桜・枝垂桜→大島桜・染井吉野→八重桜など。秋から晩春に至るまで様々な種類が順番に見頃を向かえていきます。
ちなみに天然記念物「滝桜」で有名な福島県の三春町は、梅桃桜がいっぺんに開花時期を迎える事からつけられた名称だという事です。

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

健康チェック！

あなたはいく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！

・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
・靴のかかと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