

カラダファクトリー 便利



鎌倉店 13号
2013年11・12月合併号

こんにちは、カラダファクトリー鎌倉店です。
 いよいよ冬本番ですね！ 朝晩の冷え込みが強く、厚着をしてもひんやりとして、肌寒くなってきましたね。
 そしてこの時期になってくると、空気が乾燥しやすくなります。特に喉がイガイガしたり、顔や膝、手足から白い粉がふくなどといった症状があらわれます。
 お肌の乾燥を防ぐために化粧水や保湿クリームをつけ直接お肌をケアしたり、室内では加湿器や濡れタオルを置いてお部屋全体にうるおいを与えていきましょう！



カラダファクトリー 豆知識⑫

耳鳴りは何故起きるの？

皆さん今までに「耳鳴り」に悩まされたことはありますか？ 実は日本人の十人に一人が耳鳴りに悩まされているんです…。

① どうして耳鳴りがするの？

耳鳴りは外耳や中耳、特に内耳や聴神経に何らかの異常があつて起こる難聴に付随する症状です。聴細胞や聴神経が異常に興奮する事で耳鳴りが起きます。

② どんな音が聞こえるの？
 ③ どんな人に聞こえるの？

☆「キーン」という高い音
 加齢と共に耳の機能が衰えると聞こえる。主に老人性難聴や突発性難聴、自律神経失調症の方、睡眠不足やストレスを抱えて

いる人も鳴りやすい。

☆「ジー」と蝉の鳴くような声
 突然耳の片側で聴こえが悪くなる突発性難聴などで起こりやすい。

☆「ボー」と低い音
 ×ニール病などの病気の人に聞こえやすい。

④ 予防法

① 血行を良くしよう！
 耳には頭に血液を送る太い動脈が通っているので、耳の後ろをホットタオルなどで温めたり、運動や入浴をし血流を良くしましょう。血流を良くする事で耳鳴りを改善することが出来ます。

② 音を聞こう！
 耳鳴りは静かな寝る前などの時間に聞こえやすくなるので、テレビや音楽を流し神経を過敏にさせないようにしましょう。

スタッフ紹介



宮井拓

～自己紹介～
 横浜出身
 趣味は映画、音楽鑑賞、バイクです。

カラダファクトリー鎌倉店をご利用頂いている皆様、はじめまして、こんにちは！
 十月から鎌倉店に配属されました、宮井拓（ミヤイタク）です。
 鎌倉店にご来店くださるお客様は、鎌倉にお住まいの方、そして観光で他県や外国からいらっしゃる方も多いです。スタッフ一同笑顔で皆様をお迎えし、身体と心両方を軽くしてお帰り頂けるよう頑張っています。
 私は少し笑顔を作るのが苦手ですが、得意の筋肉調整で皆様の笑顔を作るお手伝いが出来ればと思います。
 どうぞよろしくお願ひいたします。

⑤ 早期発見早期治療

耳鳴りを伴う病気もあるので、以下の項目に当てはまる方は耳鼻咽喉科を受診しましょう。

1. 半日以上耳鳴りが治まらない
2. 片耳だけ耳鳴りがする
3. めまい、難聴を伴う

☆耳鳴りは音の鳴り方によって対処方法が変わってくるので、くれぐれも放っておかないようにしましょう！



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！



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
 お問い合わせ・ご予約：0467-39-5681