



：今月のカラダ：

【スマホと肩の高さ】



まずは左右の方の高さを確認してみましょう。
写真で見ると分かりやすいです。

高いほうはどちらですか？

次にスマホをもっていつものように八木にLINE
を送ろうとしてみてください。

どちらの手でスマホを持って、どちらで操作し
ますか？



肩が高い方でスマホを持っていませんか？

(左肩が高い人=左でスマホを持つ)

日常の使い方で歪みが生まれます。(原因の1つ)

意識して逆側で持つようにしてみましょう。

年末年始のお知らせ

年内は30日(水)まで
年始は2日(土)からの営業です。

今年も一年、ありがとうございました。ご縁あって当サ
ロンを知っていただき、こうして毎月メンテナンスに
通って体を整えることを日常にしてもらっているのはと
てもうれしいです。身体は壊れてからケアするのでは遅
い。日頃から身体に意識を向け、いい状態を保てるよう
にちょっと気を付ける。それが当たり前になるよう、
2021年も口うるさいセラピストにお付き合いください^^

：今月のセルフケア：

【肩の硬さをそろえる】

左右の肩の位置が高い方=筋肉が縮んでいる状態です。

鞆やスマホを逆側で持つようにすると同時に、
縮んでいる筋肉をストレッチしましょう。



- ①正しく座る(床にあぐらでもOK)
- ②肩が低い方に頭を倒す(顔が下向かないように注意)
- ③反対(肩が上がっている方)の手を遠くにつき、肩と耳を
離す。力を抜いて、頭と腕の重みだけでじっくり伸ばします。

【先月の八木】

宮崎で知った「へべす」いう柑橘にハマってます。
ポン酢、絞ってお鍋に使ったり、ギョーザにかけたり、
焼酎に浮かべたり。でも一番のヒットは味噌汁！
輪切りにしたへべすを味噌汁に入れます。
お宿で出たときはえ~!?と思ったけど
飲んでびっくり！！めっちゃおいしい！
皮が薄い苦みもなく皮ごと食べれます。
へべす。栄養も満点なパワーフードです☆



ブログ



Facebook



LINE

#B3E04E

#6B950B

#3C4D05

#BE655E

#7C771D

#EBE348

#dbddc4

#2A3417

毎日続けること。

普段の姿勢で顎を引きすぎないこと。

