

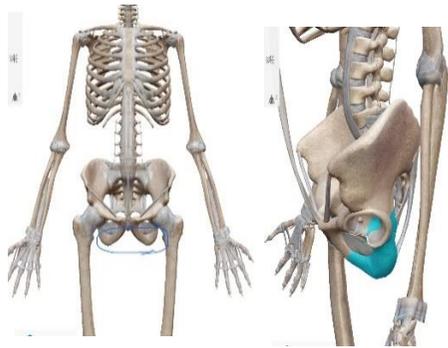


: 今月のカラダ :

【坐骨】

「坐骨を立てて座りましょう」とよく聞くけど、坐骨ってどこ？
どんな形？よくわかってない人も多いと思います^^

坐骨は左の図の青く囲ってある部分。お尻の下の方、正座をしたときにかかとに当たる、固い骨。横から見ると(右の図)丸い形をしています。



坐骨を立てるよう気を付けて座っても後ろに倒れてしまいやすいのは丸い形ゆえ。支える筋肉が弱いとコロンと後ろに転がっちゃうのです。

【ミネラル水を導入しました！】

30種類以上のミネラルが含まれている、ちょっと特別なお水
ウェルカムドリンク、施術中の水分補給にミネラル水をお出しします。

八木は、自宅の水をこのミネラル水変えてから

- ・お通じが良くなった・お酒をちょっと飲みすぎても悪酔いしない
 - ・お顔のリフトアップができる・ごはんからもミネラル補給ができる
 - ・運動時に疲れにくい・筋肉がほぐれやすい 等
- 良い変化が見られたのでサロンでの導入を決めました。



ミネラルの働き

- ◎体の発育・代謝・生理作用をコントロールする
- ◎細胞のバランスを維持する
- ◎神経や筋肉の機能を正しく保つ

: 今月のセルフケア :

【正しい座り方】

①つま先をまっすぐ前に向けて立つ

②上半身を股関節から軽く倒す

(お辞儀をする)

③お辞儀の姿勢のままゆっくりお尻を椅子に下す

※坐骨のカーブの前側を椅子につけるイメージ

④上半身を起こす

デスクワーク中、電車の中、食事の時など
座り方を少し意識してみませんか？腰痛予防にもなりますよ◎

【先月の八木】

八木の秘湯シリーズ

奥飛騨温泉郷。ホテルサロン勤務時代、新棟立ち上げで約2ヶ月滞在した場所。秘湯に目覚めたきっかけの場所でもあります。

今回の「日本秘湯を守る会」の宿は、偶然にもお客さまがおすすめしてくださった宿でもありました。囲炉裏があって、川沿いの露天風呂、山に囲まれた静かな宿。台風予報日だったため、宿泊者はたったの3組！何もかもが貸し切りで、ゆっくり、静かに、温泉三昧を満喫してきました。次は晴れてるときに山登りもしたいなあ^^



ブログ



Facebook



LINE

#B3E04E

#6B950B

#3C4D05

#BE655E

#7C771D

#EBE348

#dbddc4

#2A3417

