ヒコナつうしん

Vol.14
2016/6/3

～いつまでも健康で美しくあるための情報誌
明日香村のヒコナ鍼灸整体院がお届けします～

特集 ～すぐできる足のむくみ解消方法～

6月になり、雨が多い時期になりますね。
この季節になると、むくみが気になりだす方も増えてきます。気圧が急激に変化するために自律神経が乱れやすいのと、湿度が増えることで汗をうまくかけずに体に不要な水分が滞ることが原因です。
また、暑い日も増えるため室内は冷房が効いて体が冷えてしまうということも、むくみを助長してしまいます。

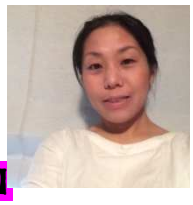
足が太くなるし、だるさもあり、むくみをそのままにしていて、いいことなんて一つもありません！すぐにできる、足のむくみ対策になる運動をご紹介します♪

1、椅子に腰かけて足を組みます。
　その時に、下になっている足の膝で上の足のふくらはぎの上部をしっかり押すような位置で組みます。
2、そのまま刺激しながら上の足の足首をぐるぐる～とまわします。
3、組んでいる足の上下を入れ替えて同じように。
4、もし可能なら上の足を少しずらして、ふくらはぎの真ん中も刺激できると尚効果的です♪

パソコン仕事などしながらできるので、思い出した時にやってみてくださいね^^

ごあいさつ

こんにちは。
ヒコナ鍼灸整体院の欠瀬美江（かけせよしえ）です。



ブログにはお知らせを掲載しておりますが、この度、当院の名称を【ヒコナ鍼灸整体院】と、変更いたしました。

また、メニューもシンプルにわかりやすく、
☆整体コース（担当：美江）
【香の整体とクラニオの組み合わせ
どちらかのみも可能、
産前産後ケアもこちらで！】
☆鍼灸マッサージコース（担当：隆典）
【鍼灸とマッサージの組み合わせ
どちらかのみも可能
小児鍼も含みます】
の２コースのみといたします。

ブログやHPにも詳しくご紹介しておきます！
これからも、みなさんに喜んでもらえるように頑張りますので、どうぞよろしくお願いします

記念日と二十四節気 ～おもしろい記念日＆季節の移り変わりの目安に≪二十四節気≫～

芒種 ぼうしゅ　6月5日
「芒」とはイネ科植物の穂先にあるものような部分のことで、稲などの種をまく時期という意味です。田植えの目安とされます。

夏至 げし　6月21日
一年で一番日が長く、夜が短い日です。気温が上がり暑さは日に日に増していきますが、日照時間は短くなっていきます。

6月6日　かえるの日
6月10日　ミルクキャラメルの日
6月12日　恋人の日
6月20日　ペパーミントの日
（20日＝はつか＝はっか）
6月28日　パフェの日

お知らせ

自分史上いちばん美人に！　気持ちいい～のに驚きの変化！
～新メニュー＊　小顔矯正　＊登場します～

この度、全く痛くないのに小顔効果抜群！！さらに長持ちする！と大人気の小顔矯正（エンドリングフェイシャル）が、当院でお受けいただけるようになります。
5月より、モニターさんを募集し、お試しいただいておりました。
すごいソフトタッチなのに、キュッと引き締まった
目がパッチリして、5歳は若返った！
頬がスッキリ、痩せたように見えると、大好評♪
新メニューは8月からスタートします。
7月末までは、お試しモニターさん大募集！！
通常は10,000円のところ、
モニター価格、3,000円！
（お写真の掲載可能な方。）
これを機にスッキリ小顔美人になりませんか？
ご予約は、お電話（0120-543-378）または、LINEにて！！

ビフォー ⇒ アフター

ことば

「救いは一歩踏み出すことだ。
さてもう一歩。
そしてこの同じ一歩を繰り返すのだ。」
（What saves a man is to take a step.
Then another step.
It is always the same step, but you have to take it.）

「おとなは、だれも、はじめは子供だった。
しかし、そのことを忘れずにいるおとなは、
いくらもいない。」
（All grown-ups were once children… but only few of them remember it.）

『サン＝テグジュペリ』

（1900年～1944年）
フランスの作家、操縦士。
『星の王子さま』の著者

編集後記

今回のヒコナ通信はいかがでしたでしょうか？
ご感想などお聞かせくださるととても嬉しいです。

冒頭にも書いていますが、ヒコナ鍼灸整体院として気持ち新たに、頑張ります！といっても、「ヒコナ」であることは変わりませんので、変わりばえはしませんが（笑）
同時にメニュー構成も見直しをしました。
8月よりスタートする小顔矯正のことも考えてのメニューの断舎利です。
よりよい、より魅力的な鍼灸院となるように今後とも頑張ります^^

さて、最後はお知らせです。
☆毎月恒例のワンコイン整顔術
6月は27日（月）14時まで
飛鳥駅そばのひだまりカフェさん

それでは、次号も楽しみにしていて下さいね☆

発行
肩こり・腰痛
産前産後ケア・
小顔矯正・小児鍼

ヒコナ 鍼灸整体院
hikona acupuncture

ご予約・お問い合わせは
0120-543-378

高市郡明日香村岡 1200-1
近鉄橿原神宮前駅 or
飛鳥駅よりバス
飛鳥観光会館前下車徒歩1分

HP &blog ⇒
ヒコナ 明日香
で検索！