



足から健康



2018年
10月号

BENESU創始者 趙(チョウ)会長 来店決定！

10月3日、4日幻の施術を受けるチャンス！！

12日～27日 **オープンキャンペーン第三弾**
来客されたお客様にお楽しみプレゼント♪
循環促進・保湿効果・角質除去に効果的な
ラドン泉成分含有の**足湯無料体験実施中！**

10月スケジュール

趙会長来店施術3日(水)11:00～

4日(木)11:00～

ウォーキング 28日(日)集合10:30
(1000円、弁当500円) 解散14:00

歩き方教室 11日(木) 11:00～
(1000円) 20日(土) 11:00～

セルフケア足もみ教室
(1000円) 13日(土) 11:00～

18日(木) 11:00～

27日(土) 11:00～

～ 店長コラム ～

むくみ取りには足首の曲げ伸ばしがおすすめ！

足は第二の心臓と言われているのをご存知でしょうか？心臓から押し出された血液は全身に回ります。下半身に巡ってきた血液を重力に逆らい心臓に戻す為には、心臓のポンピングのような助けが必要になります。それが、ふくらはぎの筋肉です。現代人の生活スタイルでは、十分にふくらはぎの筋肉が動いておらず、その結果夕方足のむくみへとつながります。足のむくみを解消する為には、ふくらはぎの筋肉を伸縮させる**足首の曲げ伸ばし運動**が、とても効果的です。当店には足の機能を生かしやすいオシャレなパンプスや革靴も取り揃えています。また、定期的に行っている健康教室では、参加者の年齢・悩みに応じたお話しをしています。エステやマッサージ店に行かずとも自己ケアができるようになるかもしれません。是非、ご参加ください。

足と靴・歩行の専門店

六根と平尾

お問い合わせ・ご予約

Tel：092-707-3931

〒810-0014

福岡市中央区平尾

2-9-3-101



～ 店長コラム ～

むくみ取りには足首運動がおすすめ！

足は第二の心臓と言われているのをご存知でしょうか？心臓の左心室から押し出された血液は全身に回ります。体がフラットな臥位時は何の苦も無く血液はまた心臓に戻っていきます。しかし、起床時は重力が加わる為、下半身に巡ってきた血液を心臓に戻す為には左心室の筋肉によるポンピングのような助けが必要になります。それが、ふくらはぎの筋肉です。これにより、下半身の血液は心臓に戻るのです。しかし、現代人の生活スタイルでは、起床時に十分な足の筋肉運動がなされることが少なく、その結果夕方足のむくみへとつながります。立位時の踵の上げ下げ運動のように、座位時も足首の曲げ伸ばし運動をすることで、ふくらはぎの筋肉が動かされて、下半身の老廃物を取り除き、むくみや足のだるさなどを解消できます。むくみ防止の為に着圧のロングソックスを着用される方もいらっしゃるかもしれませんが、自身のポンピング機能を生かし、循環改善を目的とする為には、不向きです。足の筋肉運動をしやすいう、足首までのソックスがおすすめです。BENESUの靴下はテーピング効果もあります！足首運動を日常生活の合間に加えることで、エステに行かずとも自己ケアできるようになるのです。その他にもむくみ取りの方法は沢山あります。また、足のむくみ等足に関する悩みを解消することで、健康へ導く方法も沢山あります。ご興味ある方は、定期的で開催している健康教室に是非ご参加ください。毎回、違う内容をお話ししています。

一般常識なので

2018年 10月 吉日

第 4 号

株式会社 六根と

具体的な動作を

なぜ不向きかわからない

凝りや痛みで悩まされていませんか？

その、病院に行っても治らなかった体のお悩み、解決できるかもしれません！ 本当に悩んでいる方にこそ、一度お話をしに来ていただきたい。

是非、お立ち寄りください。

