

足から健康

2018年
11月号

秋のあったかキャンペーン開催します♪

足管理でポカポカ体質を目指しましょう！

～ 店長コラム ～

体温チェックを毎日の習慣にしましょう！

近年、家庭用電動血圧計が販売され、日ごろから血圧測定をされている方が増えてきましたが、体温も日ごろから測っていらっしゃるでしょうか？ 体温は、人それぞれ違いますし、その時々気候や活動量、体調によっても異なります。体温が1度下がることで免疫力は30%程度落ちると言われています。体温を上げることは、免疫力を大きく高めます。新陳代謝が高まり、がん細胞の増殖は抑制され、また、活発に行動できるようになる等、身体的・精神的に良い効果が期待できます。ご自身の平熱を知り、その日の体温の変化に合わせた一日を始められると良いですね。

BENESUの靴は機能性の手作りの靴で、履いて歩行をすることで足のアーチバランスを正しく補正し、体のバランスを整えるように作られています。また、それだけでなく足の反射区が指圧され足裏が温かくなり、体全体を温め体温を上げてくれる効果もあります。体温が上がり新陳代謝が良くなれば、脂肪燃焼効果も期待できますよ！

11月スケジュール

歩き方教室 7日(水) 11:00～
(1000円) 17日(土) 11:00～
21日(水) 11:00～
30日(金) 11:00～

セルフケア足もみ教室
(1000円) 2日(金) 11:00～
10日(土) 11:00～
16日(金) 11:00～
24日(土) 11:00～
28日(水) 11:00～

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

