

足から健康

2019年
4月号

初めての方は、無料カウンセリングから！

足管理健康療法士常駐☆お気軽にご相談ください♪

4月スケジュール

※4月から定休日が日・祝となりました

5日(金)、13日(土)、
17日(水)、27日(土)

13:00～ 歩き方教室

14:00～ セルフケア足もみ教室

(各1000円)

26日(金)

14:00～ 健康教室(無料)

～ 店長コラム ～

春の鬱々気分には“爪もみ療法”

春の日差しが心地よい季節となりました。“春眠暁を覚えず”と言います。なんとなく眠い、体がだるい、その他にも胃腸症状や頭痛・吐き気等、様々な症状が出ている方はいらっしゃいませんか。春は、一般的に自律神経が乱れやすい季節です。心身は相関しているため、心の疲れを感じている方もいらっしゃるかもしれません。

自律神経を整える方法として様々ありますが、手足の指先をつまんで刺激する、“爪もみ療法”がオススメです。爪もみ療法で万病を退治できると言っても過言ではありません！また、ウォーキングも自律神経を整えるのに適しています。ウォーキングをすると血液循環が促され、全身に栄養や酸素が行き届きます。そして、溜まった老廃物は排泄されるので、身体の回復力が上がります。心身は相関していますから、身体が回復することで心のリラックス効果も期待できます。ウォーキングの際は、いつもお伝えしていますように、水分補給をしっかりと行いましょう。喉が渴いた時にはすでに脱水が始まっています。小まめに水を飲むよう意識しましょう。

指先をグリグリと刺激することを毎日の習慣とし、水分補給を意識しながらのウォーキングで、自律神経を整え、麗らかな春を楽しみましょう♪



定期的に靴底の減りを
チェックしていますか？

早めの交換で靴と体への
負担を軽減しましょう！

4月中は**1000円**引き！

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



OPEN / 月～土 10:00～19:00

CLOSE / 日・祝

9日～24日 あったかキャンペーン

- ①ご来店のお客様にお楽しみプレゼント♪
- ②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♪
～まで ご紹介キャンペーン

①
月スケジュール
②

歩き方教室 日() 11:00～

(1000円) 日() 11:00～

日() 11:00～

日() 11:00～

セルフケア足もみ教室

(1000円) 日() 11:00～

日() 11:00～

日() 11:00～

日() 11:00～

ウォーキングの時間帯としては、朝がおススメです！なぜなら、日光を浴びる事で体内時計がリセットされ、自律神経が整いやすくなるからです。また、太陽を浴びると幸せホルモンとして知られるセロトニンの分泌が促されます。セロトニンには、心のバランスを保つ等の効果があります。



OPEN / 月～土 10:00～19:00

CLOSE / 日・祝