



Samatwa 通信

2017年
4月号

春！桜の開花は・・・？

今年は桜の開花が遅れているようですが、4月、新しい生活の始まりです。進学や就職、転職など、環境の変化を迎えて慌ただしい日々をお過ごしの方も多いのではないのでしょうか？ 自然に目を向けると、鳥の声やかわいい草花など、春を感じる芽吹きがいっぱいです。温かい日差しに誘われて、春を感じてみましょう♪

呼吸が浅くなっていませんか？

現代人は呼吸が浅い人が多いと言われますが、あなたはいかがですか？ 忙しくてついつい口呼吸になっていたり、肩が力んでいたりと、ということはないのでしょうか？ 簡単セルフチェックで確認してみましょう♪

あなたは大丈夫？ 簡単セルフチェック法

- 日々のストレスが満載
- 超多忙、しかも睡眠不足続き
- 熱いお風呂に肩までつかるのが大好き
- 実はかなり負けず嫌い
- 朝寝坊しがちで駅までダッシュが頻発

いかがでしたか？ チェック項目が多いほど要注意！

浅い呼吸が及ぼす影響は？

呼吸が浅くなると酸素が十分に取り込めなくなり、血行が悪くなります。すると、代謝機能が落ちてしまうため、免疫力が下がり、病気がちになりやすいともいわれます。

対策と改善方法は？

腹式呼吸を意識して行なうこと。忙しいとついつい口呼吸になり、肩も緊張し呼吸が浅くなります。ゆったりとした腹式呼吸をこころがけ、深い呼吸をくりかえしましょう。また、姿勢も大切なポイントです。猫背だと肋骨の動きが悪くなり、深い呼吸を妨げてしまいます。背筋を伸ばして、猫背にならないように気をつけましょう♪

姿勢を正して基礎代謝アップ！



猫背は見た目が悪いだけでなく、呼吸にも悪影響を及ぼします。姿勢を正して肩こり、首こり、腰痛などの不調も解消、ダイエットにも。セルフケアのやり方をお伝えしています♪

日時 4/21(金)
19:00 ~ 20:00
場所 粕屋町花ヶ浦公民館
参加費 2,000円 要予約

骨盤腸整
ウォーキング
体験会



今月のキャンペーン

呼吸筋を優しく緩める！ 上半身50分コース

5,000円

通常ボディコースに
追加の場合は1000円

肩、胸、肋骨まわりの筋膜を優しくリリースしてゆるめていきます。呼吸が楽になりますよ。
猫背、肩こり、首こりも楽に♪

オプション♪ ヘッドマッサージ

10分 500円

頭皮、耳たぶをほぐしてスッキリ♪ 眼精疲労、偏頭痛、リフトアップにも。

六行易学鑑定入門編

人気の六行易学入門編。少人数でゆっくりと星見かたを学びます。開運手帳つきです。
4/16(日)13:00 ~ 2時間程度
参加費 5000円



六行易学プチ鑑定も継続中♪