

アルジェンヌ新聞8月号



千葉店

0120-057-860

五井店

0120-057-620

茂原駅前店

0120-058-565

猛暑が続いております。体調など崩していませんか？
室内と外との温度差が激しいので冷え対策は忘れずに…

この夏、日焼けした方多いのではないのでしょうか？

顔・首・手・足焼けてませんか？海に行って泳いだ方は背中も…

そのまま手入れもせずに…は要注意です！！

何をどうしたらよいかわからないなど、スタッフがアドバイスをさせていただきますのでお気軽に声をかけてくださいね！！

早めにお肌のケアをしましょう！！



☆どうして背中にお肉がつくの？

Q年齢が進むにつれて、

背中にお肉がついていってしまうのはなぜ？

薄着の季節は特に気になってしまいます！！

A「正しい姿勢をとるだけで疲れる」と感じていませんか？

そんな方は背中中の筋肉が衰えている可能性が高いと言えます

猫背が一番の原因です

上体が前傾の姿勢⇒背中中の筋肉は緩んだ状態になります。

前傾姿勢を日々重ねるにつれて背中中は弱くなり肩こり・腰痛につながります。背中中の肉は後ろ姿を老けさせます。

姿勢に不安な方は背中から鍛えていきましょう！

タオルエクササイズ

1. タオルを両手で持ち、ひじを伸ばしたまま頭の上でぴんと張る。
2. 息を吐きながらタオルを頭の後ろへまわす。
3. 息を吸いながらタオルを元の姿勢に戻す。
4. 10回繰り返す。

アルジェンヌのカッピング！！⇒
気持ちいい！！



姿勢を正すエクササイズ

1. 頭を天井から吊るされているイメージで、首を伸ばし、あごを引いて立つ。
2. お尻は突き出さず、お腹は引っ込めるようにする。
3. 足元までピンと伸びている状態を意識し、肩甲骨を引き寄せるように立つ。

毎日、自分の後ろ姿を鏡でチェックする習慣を持ちましょう