

2020.10

PURE FOOT通信

おしらせ

11月の定休日は  
2日(月)になります

来月でピュアフットは 19周年!!  
今年もやります!

👏 19周年記念コース

THANK YOU!

120分キャンペーン  
¥10,000 (税込)

期間: 11/1~11/30

予約受付中

毎年大人気で  
大変混み合います。  
ご予約はお早めに!!

1

角質ケア + ネイルケア (巻爪カットでも可)

+ どれか1つ

リフレクソロジー

or

パラフィンパック

or

ゴマージュ

2

角質ケア + カット + リフレクソロジー

+ どれか1つ

パラフィンパック

or

ゴマージュ

長引く新型コロナウイルス感染拡大で生活にさまざまな影響が生じ、先の見えない不安、ストレスを感じている方も多いかと思えます。肩こりやめまい、頭痛など…SOSサイン出ていませんか?今回は少しでもストレスを和らげる方法を紹介しします。



こんな時だからこそ、特別ではないこと、生活リズムに気を付けることが大切です。

- ◆毎日同じ時間に起きて、寝る  
体内時計を正確に働かせることは、気分を安定するためにとても役立ちます。
- ◆毎日決まって行う日課を設定する  
運動、食事、家事、仕事、学習などの活動は、行う時間を決め、毎日同じ時間に行いましょう。
- ◆日の光を浴びる  
外出できなくても、2時間は窓際で過ごし、日の光をあびましょう。午前中の早い時間帯が望ましいです。
- ◆人と交流する  
誰かとのつながりを感じる事が出来ると不安は解消されます。友達や家族との交流の時間をもちましょう。
- ◆事実を確認する、でも、見過ぎない  
新型コロナウイルスについてのニュースが多いですが、不安を過剰にあおるような内容もあります。ネットニュースやSNSを見る時間を減らすなどして不安や興奮を抑えましょう。

肩こり  
めまい  
頭痛に

冷え  
むくみ  
自律神経を  
整える

さらに  
効果UP

お試しサイズ  
15ml 800円 + 税  
180ml 8800円 + 税



マテリア入浴をすると、相乗作用により副交感神経の機能が著しく増します。具体的にはより多く発汗し、体温が上がって湯冷めせず安眠を誘います。《全身リラックス・血行促進・美肌作り》

お風呂で湯船に浸かる前に『マテリアフレ』を塗り込んでから、10~15分ほど入浴します。お風呂から出たらタオルで押さえるようにして水分を拭き取ってお休み下さい。

肩回し体操

30分に一回はパソコン作業を中断して大きく腕回し。前に後ろに各10回。肩甲骨を動かして肩と首、背中の筋肉をほぐしましょう。

毎日湯船に浸かる人は幸福になれる?!

お風呂はお湯が持っている「温度」「浮力」「水圧」などが身体をほぐし新陳代謝を促し、血行を良くしてくれます。緊張した神経も和らぎますし、瀬杰になる事で身体の免疫力も高まると言われています。あたたかいお風呂に入ることにより血行がよくなり、それによって多くの効能が得られます。



おすすめ  
ずぼらヨガ

出典: 日経ヘルス2018年1月号

