



セラピストのんちゃんの いきいき☆ライフ その16

むくんで辛い脚も...



すっきり ほっそり

身体の中で最もむくみやすいのは脚です。

心臓から遠いことで血液の流れが悪くなりやすく、重力で水分が体の下部にたまりやすいからです。立ち仕事やデスクワークで同じ姿勢を続けたり、疲れがたまっている時や睡眠不足の際にもむくみは起こりやすいです。いずれも血液を送り出す心臓の働きが低下することからなので、むくみを日常茶飯事だと軽視せず、あまりに酷いむくみが続くようなら何らかの病気の可能性もあると意識しましょう。

おすすめの簡単セルフケアは、立ち仕事の際にはかかとの上げ下ろし、座り仕事の際には足首の曲げ伸ばしやふくらはぎのエクササイズ。ご帰宅されたら入浴中やお風呂上りにふくらはぎのマッサージやシャワーの水圧でふくらはぎを刺激するのも効果的です。

スペシャルケアは私にお任せください！

今はブーツの季節ではありませんが、来店時にはキツかったロングブーツがお帰りの際には指一本入る程にスッキリさせて差し上げますよ！



セラピストのん

Line のタイムラインで最新の空き状況をご案内しております。ぜひご利用くださいませ！！

秩父札所巡り⑤『秩父ぐるめ』イラスト：Nao



腹ペコに嬉しいお店♡
歩くのですが、そんな
毎回3万歩弱



今日は秩父の巡礼で
出会ったおいしいお店
かいいいますー!



とにかくぶ厚い!!
それに山盛りのキヤベツ!!
埼玉の豚ちゃん、おいしい♡
子のに1200円!! コスパ最高

①エデンさん(駅からすぐ)
の、デカイ上とんかつ!!



中まで味のしみた
みそこんにやく!



ギョーザもマイ!!

②観音茶屋
31番観音院近くの山道の中
のおそば屋さん
このみそが絶品!!
お店で小鉢で食べられます
おみそも買えますよ
おそばも天ぷらも美味!!

あなかいっほい

秩父には名店たくさん!!
先日阿左美冷蔵の
かき氷もいただきました。
天然氷は遠いです



巡礼あれこれ
其の五



CMの効果か最近秩父は観光客が増えている気配。おしゃれなお店や食べ物のバリエーションも充実してきました。なので毎回3万歩近く歩いても1グラムも痩せないのは、美味しいものをたらふく食べてくるからです♪エデンさんは西武秩父駅にほど近い昔ながらの洋食屋さんです。ぶ厚くてジューシーなトンカツが最高。メニューも充実しており何を食べても美味しいです。各札所の近くには、お蕎麦屋さんがそれぞれあるのですが、中でも美味しいのは31番の観音茶屋です。ここで買える「巨香の郷」という緑茶が香り・味ともに絶品です。昔は巨香郷(こがごう)という地名だったそうで、風情がありますね。マンガに出てくる以外にも、銘酒・秩父錦の蔵元で酒ソフトクリームを食べたり、イチゴ狩りをしたりと、女同志の巡礼はグルメもはずせません。ブログでも書きましたが、私はイチゴ狩りでイチゴを70個食べました!昼食のあとに。(笑)ごっつあんです! (記:和希)



【五月の節句】
関東では柏餅
関西では粽と違い
があるようです

