



2014年11月号

vol.2

株式会社オアーツ
〒381-1231
長野市松代町松代 613-4
TEL: 026-285-0210
HP: <http://oazo.info/>

オアーツ通信

こんにちは(#^.^#)

日に日に寒さも増してきて、冬の気配が近づいてきましたね。

そんなわけで、今回は冷え症についてのお話です。

みなさんは「寒いわけではないのに、手足が冷える」「ベッドに入っても足が冷たいまま」といった経験はありますか？ 特に女性の方に多いかもしれません！

ただの寒がりとは違い、からだ全体は寒さを感じないのに、部分的に「冷え」を感じる症状を冷え症というのです。

これは、末梢の血管の血行が悪くなることで起こり、とくに手足は心臓から遠く、血液の循環が悪くなるため、症状が出やすくなります。

そして、血流が悪くなることで色々な症状が引き起こされます(+o+)

肌荒れ 体中の老化 婦人病 更年期障害 頭痛 肩こり 腰痛 髪のトラブル、
疲れやすくなる気が出ない、などなど。。。。。

冷え症対策の一つとして半身浴を試してみるのもおすすめです。

半身浴は通常の入浴よりも身体をよく温めることができます。発汗作用にすぐれているうえ、全身の血行をよくしてくれるので、冷え症の方には効果的な入浴法です！！

オアーツオリジナルブランド
「ドナーツォ」のウッドバスチェア
檜の温浴椅子の中にセラミック、
鉱石等が入っており、温浴効果も
upしますよ♪

- 入浴前と入浴後は必ず
コップ一杯分の水分を忘れずに摂取！

- 肩が寒く感じる方は
乾いたタオルを首にかけるのも
いいかも(^^)

体温よりも2℃くらい高い

38℃(夏) ~ 40℃(冬) のお湯で20分~30分

※その他、冷え症対策グッズを取り揃えてあります
のでお気軽にご相談ください(^o^)



• ウッドバスチェア ¥9,720 (税込)

- 食後すぐや満腹時は
からだに負担がかかるので
避けましょう。



- お湯の張り方は
おへそ辺りまでの湯量にし
必ず両腕とも出したままで！
- 半身浴はお年寄りの方や心臓の弱い
方にもおすすめの入浴法です！

ショップオアーツの看板犬
3歳の女の子「らぶ」です。



今日はぽかぽかでのび~っと
気持ち良さそう♪
ん？なんか、あごの
ラインがぶっくら？
食欲の秋ですね~(^^)

らぶちゃんのひとコマ

【今月のつぶやき】

毎日通勤で通る地蔵峠が、秋の色に染まり始めました。
見とれて事故しない様に気を付けます(^_^)

by I部長