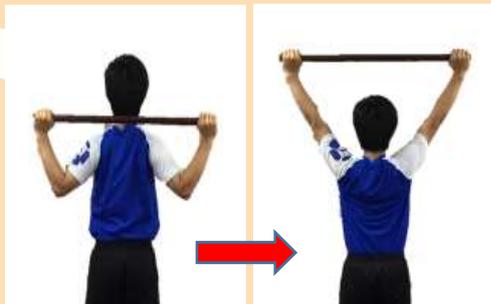


# 運動の秋にしませんか？

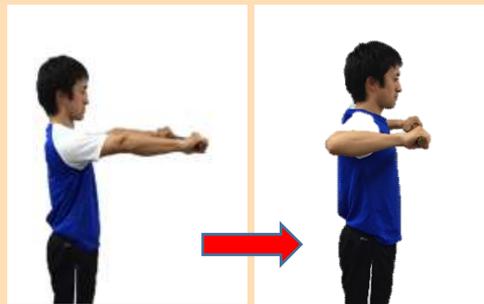
運動する前にまずは身体をほぐす！

身体の要である肩甲骨を動かしましょう！

棒や傘・タオルなどを使って10回ずつ実施してみましょう。お仕事中の休憩時間にもお勧めです。



頭の後ろで棒を持ち、上下に動かす



胸の前で棒を持ち、前後に動かす



頭の上で棒を持ち体を左右に回旋させる

座って実施しても  
構いませんよ！

★体重・体脂肪も測定し、ベストな身体作りを目標に運動を始めてみましょう！

アロマの香りでストレスを解消し、良い睡眠をとりましょう！

**スッキリしたい**

レモン  
ペパー  
ミント

**ストレス不安不眠**

ラベンダー  
オレンジ

ティッシュやハンカチに  
精油えお1, 2滴たらして  
枕元に置きます

★精油は純度の高いものをお勧めします。お気軽にご相談下さい。

EM・ES・マイスターは、働く皆様の健康と豊かな生活をサポートさせていただきます。  
何かお身体についてお困りの事がありましたら是非ご相談下さい。必要に応じて専門医へのご紹介もいたしますので、ご安心下さい。  
店舗での集中的な治療・メンテナンスも是非ご相談下さい。

鍼・美容鍼・オイル  
スポーツ障害など  
治療やマッサージ  
をさせていただきます。