ダスキン岐阜♥ はぁとHOT通信 2019 新春号

※はぁとHOT通信の情報はダスキン岐阜のお客様対象とさせていただきます。

ダスキン岐阜のホームページはこちらから https://www.duskin-gifu.com/

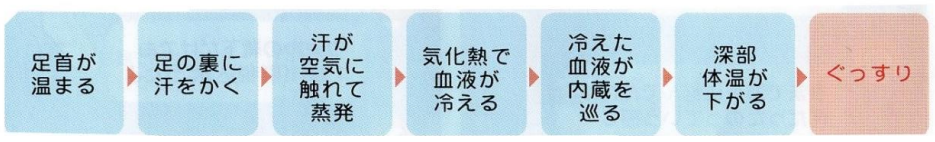
QRコード
携帯・スマホはこちらからどうぞ！

温活特集　身体の中から　外から温めましょう！

寒くて眠れない～！

そんなあなたに【たっぷりウールのあたたかおやすみ靴下レッグウォーマー・フットカバー】いかがでしょう？
おやすみ前は足元をあたため、おやすみ時には熱を逃がすのが睡眠のコツです。　（ス～ス～2018冬号掲載）

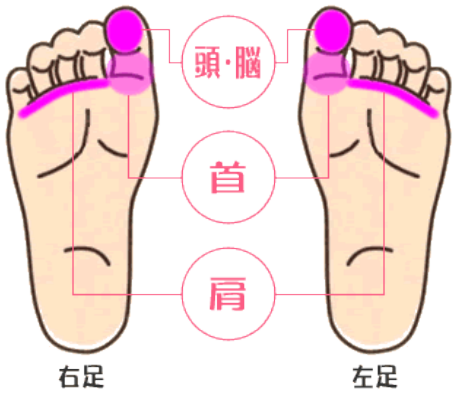
1980円（カラーは3色）



靴下で体温調節のリズムを整えて、入眠しやすい状態に促します。

おやすみ前に　　おやすみ時は

たっぷりウールのあたたかおやすみ靴下のお申し込みはお客様係までお願いします。



※フットマッサージをやってはいけない方

◎足を怪我している方や治療中の方
◎脳出血、脳血栓をおこして間もない方
◎心疾患のある方
◎重度の腎疾患の方
◎悪性腫瘍のある方
◎不整脈のある方
◎発熱のある方、病み上がりの方
◎妊娠中の方

フットマッサージで血行促進！
カサカサもさようなら！

マッサージを行う前に、入浴したり足湯したりして足を十分に温めておいてください。予め温めておくことでより高い効果が得られます。
手にソフト＆モイスチュアクリームを塗り、始めましょう。

①まずは、足の裏の気持ちが良い部分を押します。
土踏まずや指の付け根など、自分で押して気持ち良いところから揉み解すようにマッサージしましょう。

②足の甲の指の付け根あたりを押します。ツボがあります。

③解れたらアキレス腱を揉み解します。
アキレス腱を指で挟んで、良くもんでください。

④ふくらはぎをマッサージします。
足首からふくらはぎに向かって、指で挟んで強くなぞるようにマッサージしていきます。（目安片足20回）

⑤太ももは大きな筋肉がありますので、表側と裏側に分けます。
裏側…膝の裏から付け根に向けて、指でなぞるように20回マッサージします。表側…表側も同様に行いますが、親指で筋肉と筋肉のすき間をみつけ、そこを重点的にマッサージします。

☎ ダスキン岐阜 県庁前支店　0120－023－024　　ダスキン岐阜 鵜沼営業所　0120－015－045

三柿野営業所移転及び店名変更のお知らせ
平成30年11月1日より　各務原市鵜沼羽場町に移転いたしました。店名も鵜沼営業所になりました。変わらぬご愛顧よろしくお願いします。