

## 11月「肩がこる」

肩こりは首や肩の周囲の筋肉が極度に緊張、疲労することにより、血液循環が悪くなるために引き起こされます。筋肉は太い1個の塊(かたまり)のように見えますが、じつは数百、数千といった筋線維(せんい)がまるで袋に入ったそうめんのように集まっていて、その中に血管や神経が通っているのです。

筋肉は弛緩(しかん)と緊張(収縮)を交互に繰り返しており、弛緩するとき栄養や酸素をたっぷり含んだ血液を取り込み、緊張するときには筋肉の運動で生じた老廃物を静脈の流れに捨てるという作業を行っています。

ところが、長時間同じ姿勢をしているなど、緊張だけが長く続くと、筋肉はパンパンに腫れ上がり、中を走っている毛細血管が圧迫されて、うっ血が起きます。そうすると新鮮な血液が筋肉に行き渡らなくなり、うっ血した血液の中に老廃物がどんどん溜まってしまいます。この溜まってしまった老廃物がこりや痛みを引き起こす発痛物質になります。しかも、そのまましおくと、この発痛物質がさらに筋肉の緊張を高めてしまうので、症状がさらに悪化します。

肩こりを起こしやすくしている要因は、3つ考えられます。

その1つは、体格です。たとえば、なで肩や首が細く華奢(きやしゃ)な人は首や肩の筋肉が弱いために、筋肉疲労を起こしやすいです。腕をぶらりと下げていると腕の重さで肩が下のほうに引っ張られて、肩の筋肉は緊張します。机やテーブルの上に肘をつくか、肘掛け椅子に座るようにすると、だいぶ肩の緊張は和らぎます。

2つ目の要因は姿勢です。デスクワークや手芸などで長時間猫背の姿勢でいると、肩や首の筋肉が緊張するので肩こりが起きやすくなります。長時間の作業の場合は、ときどき姿勢を整え、ストレッチ体操をするといいでしょう。

3つ目の要因はストレスです。ストレスを感じ続けることで、肩や首の周りの筋肉が常に緊張して肩こりを引き起こします。多くの人の肩こりは多かれ少なかれストレスが関与しています。適当な息抜きと就寝前にぬるめの湯にゆったりとつかって、全身の筋肉をリラックスさせることも効果的です。

LIFE CANBEE CARDリニューアル新規入会受付中！！

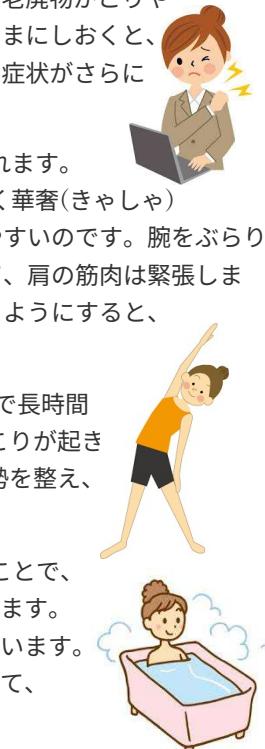
入会費、年会費無料！！

いつでも10回払いまで手数料無料

ポイントサービス新規入会1.5倍

誕生日月ポイント3倍

キャンピーJCB CARDも新規会員受付中！！



STUDIO FRASHI

# NEWS PAPER



11月霜月

日本では古くから「霜月(しもつき)」と呼ばれています。これは、霜が降り始める時期であることに由来すると考えられています。

その他、「食物月(おしものづき)」、「凋む月(しほむつき)」、「末つ月(すえつき)」、「神楽月(かぐらづき)」、「子月(ねづき)」、「雪待月(ゆきまちづき)」などの別名もあります。

英語の「November」は、ラテン語で「第9の」を意味する「novem」に由来し、ローマ暦が3月起算だったため9番目の月とされました。

紅葉を鑑賞するのに「紅葉狩り」というのはどうしてでしょう。



「狩る」とは獣を捕まえるということですが、花や草木を探し求めるという意味もあるそうで、果物を採る場合にも使われます。「いちご狩り」や「ぶどう狩り」って言いますよね。

採集するわけでもなく、紅葉を鑑賞するのに「紅葉狩り」というのは、狩猟を好まない貴族が自然を鑑賞することを狩りに例えたといわれていますが、定かではありません。春の桜は「花見」といい桜狩りとは言いませんよね。やはり狩猟のシーズンの秋だから「狩り」という言葉を用いたのでしょうか。また、元々は紅葉を集めて楽しんでいたのが、眺めることに変わったといった説もあります。

## ブルゾン、コートFAIR 11月8日(土)～11月30日(日)

STUDIO FRASHI

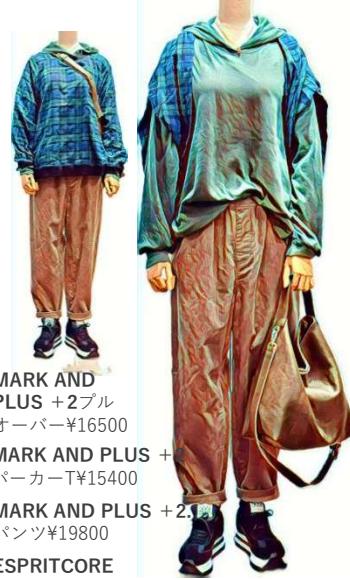
<http://canbee.jp/>

TEL 0957-54-5005

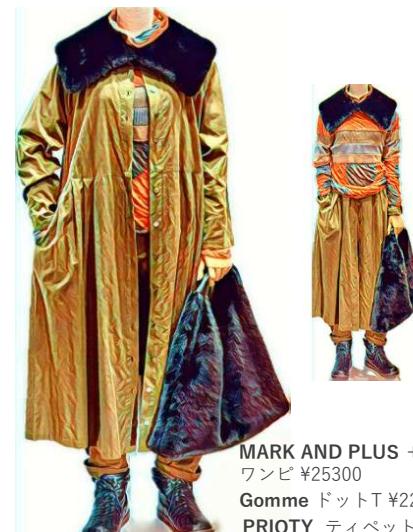
2025

STUDIO FRASHI

Vol 104



MARK AND PLUS +2ブル  
オーバー¥16500  
MARK AND PLUS +  
バーカーT¥15400  
MARK AND PLUS +2.  
パンツ¥19800  
ESPRITCORE  
バック ¥66000  
NO NAME シューズ  
¥28600



MARK AND PLUS +2  
ワンピ ¥25300  
Gomme ドットT ¥22000  
PRIOTY ティベット ¥8580  
バック ¥13200  
BL BEAU LINE ダウン  
パンツ¥10890  
energy. ブーツ¥11880



LIVANA CONTI  
ジャケット ¥13200  
LIVANA CONTI  
パンツ ¥72600  
MARELLA シャツ  
¥41800  
les basique バック  
¥33000  
NO NAME シューズ  
¥34100



blancvertニット  
¥40700  
Plaisir. カシミア  
ストール ¥19800  
les basiques  
バック ¥35200  
1970 SEVENTY パンツ  
¥52800  
NO NAME シューズ ¥35200



RESPIGHI.  
ジャケット  
¥15400  
shou should.  
セーター  
¥16280  
BL BEAU LINE  
パンツ ¥14080  
DUG standard  
INCIPIT.  
バック ¥15400  
energy シューズ¥10780



PRIORITY ニット ブルゾン  
¥19800  
インニット ¥13200  
Plaisir. パック ¥3490  
帽子. ¥5390  
+++&G ganosch パンツ  
¥17600  
Monet ブーツ ¥22000

## STUDIO Frash!

### インポートCOLLECTION

MARELLA



¥107,800

blancvert



¥99,000

SEVENTY



¥217,800



MARELLA  
¥83600

iBLUES セーター  
¥42900  
+++&G ganosch  
インT ¥9790  
BL BEAU LINE  
パンツ ¥10890

一点物ばかりです

フルメンコートフェア 11/8~11/30



**福袋**  
**11,000円** 7~10万円相当  
が入ってます。  
福袋ご予約受付スタート!

**BL  
BEAU LINE**

ファスナー付き  
ダウントレー  
トパンツ  
¥10890

この冬新しくスタートです。10~15年ほど前に大ブレイクしたインウェアーというブランド、聞き覚えがあると思います。ブライスがずいぶん抑えられています。あの頃の素材ラインは同じ感じで、前身にダウンが入っています、いつものダウンパンツとはまたラインが違っています。履き込みの深さの違いがあります。



最新の  
利用店確認は  
コチラから