

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、そのままにしておくと、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(きゃしゃ)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のです。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、だいたい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**

キャンビーJCB CARDも新規会員受付中！！



STUDIO FRASH!

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)」、「洞む月(しほむつき)」、「末つ月(すえつつき)」、「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番目の月とされていました。

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ていったという説もあります。

少しずつ風が冷たくなり秋らしくなってきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか？キャンビーは10月で創業45周年を無事迎えることができました。これも皆様のお陰と深く感謝しております。これから新たな気持ちで50周年に向けて頑張りますので、今後とも皆様のご支援宜しくお願い致します。さて、初の企画となります大村中央商店街の商品券が発売されます。使用期間は12月1日から令和8年1月31日まで、商品券発売日は11月15日(土)10時から15時までコレモ広場、プラザ大村にて販売致します。年末、年始に向けての買い物需要に是非ご利用下さいませ。これから本格的に寒くなってくるので体には十分気を付けてお過ごし下さい。

ズイン、コートFAIR
11月8日(土)~11月30日(日)

STUDIO FRASH!

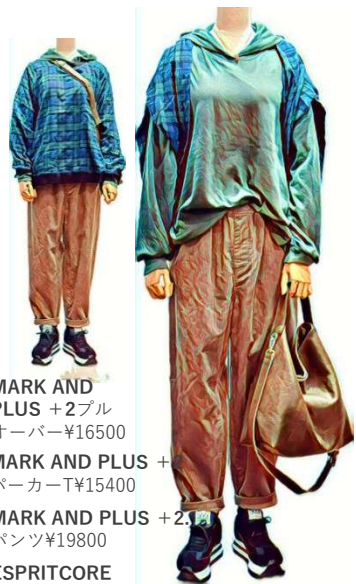
<http://canbee.jp/>

TEL 0957-54-5005

2025

STUDIO FRASH!

Vol 104



MARK AND PLUS +2プル
オーバー¥16500

MARK AND PLUS +
パーカー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 プルゾン
¥19800
インニット ¥13200
Plaisir. バック ¥6490
帽子. ¥5390
+++&G ganosch パンツ
¥17600
Monet ブーツ ¥22000

STUDIO Frash!

Cambee.

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
イント ¥9790

BL BEAU LINE
パンツ ¥10890

一点物ばかりです

フルソンコートフェア 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
ダウンストレー
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
たインウエアというブランド。
聞き覚えがあると思います。
フリ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
じて、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。
聞き込みの深さの違いがあり
ます。

プレミアム商品券販売致します!!

大村市中央商店街で使える!

お得!! プレミアム付き商品券

6,500円分の商品券が

5,000円
で買える!!

1冊500円券×13枚つづり

ご利用期間: 2025年12月1日(日)~2026年1月31日(日)

販売日時 2025年11月15日(土) 10:00~15:00先着順

販売場所 ①コレモおおむら広場 ②プラザおおむら前

※1冊500円券の方は1冊500円券のみ、お申し込みの際は必ずお申し込みください。お申し込みの際は必ずお申し込みください。

1,500円分
お得!!

お一人様
2冊まで

最新の
利用店確認は
コチラから

QRコード

【発行】大村市中央商店会