

# ご存知ですか？ 頭痛予防の3か条

## 「筋緊張性頭痛」と「偏頭痛」

代表的な頭痛は2種類あります。首や肩の神経や筋肉が緊張して血行が滞ることによる頭痛を「筋緊張性頭痛」といい、ストレスや過労、睡眠不足、体質などが原因で、頭の片側がズキンズキンと痛む頭痛を「偏頭痛」といいます。

### 頭痛を予防するための3か条

1. 十分な睡眠をとる  
頭痛は心身へのストレスが大きな原因。休養をとって体と神経を休めましょう。頭痛が頻にならぬよう睡眠を十分に。
2. 頭や首、肩のこりをほくす  
頭の血行が悪くなると、頭痛が起こりやすくなります。血液の通り道である首や肩のこりをほくすように、頭皮マッサージなども効果的です。
3. バントデン酸を摂取して、ストレスに強い体質に  
副腎の働きを強化して、ストレスに強い体質に導いてくれる栄養素がバントデン酸。ピーナツ、ササゲ、アインナなどに多く含まれています。

筋緊張性頭痛のときは、背中を温める  
●広範囲に温めて、血行不良を改善  
●首のこりをほくす  
●首のこりをほくす  
●首のこりをほくす

偏頭痛のときは、後頭部を冷やす  
●冷やして拡張した血管を収縮させる  
●冷やして拡張した血管を収縮させる

つぎ  
やき  
むかし、悪魔がある町にあらわれて、「今日から、お前たちのものをすべて俺がばいどることにする。しかし、悪魔にも怖れはある。たった一つだけ、お前たちが残しておいてほしいものだけを見つけてやる。明日までに残しておいてほしいものを一つだけ書き出して、それ以外のものは一切、俺がばいどるからな。」と叫び残して、悪魔が立ち去った。「俺はお金だ」「俺は食べ物だ」「俺は、家だ」「俺は、名刺だ」「俺は、宝石だ」とそれぞれいろいろなものを書き出した。一夜明けると、そこにはたった一人の人間だけが残っていた。残った一人は、「俺は、名刺だ」と書き出した。名刺が成功を贈る中村天来より挨拶・日本経営合理化協会出版部  
命があることが当たり前でありません。今を生かされていることに感謝。ありがとうございます。

**Present** 必着必切 11月22日(木)

「ワナーマイカル・シネマ」  
賞券券 5名様

「サンリオピューロランド」  
入場券 10名様

応募先: info@kizuna-towny.com

人とつながる  
明日につながる! 地元密着情報紙

タウンY  
vol.002  
11/8(木)



めいようにすることが最も重要です。このようになつたら、熱さましの保冷剤や、冷たい缶ジュース、ハンカチやタオルで包んだ氷などで後頭部を冷やし、拡張した血管を収縮させることで、できれば痛みがおさまるまで安静にしていただく方がよいでしょう。この場合、お風呂は控えてください。

こんなときはすぐに病院へ  
●急激な激痛や吐き気を伴う場合は、深刻な病気かも...  
●急激な頭痛や吐き気や嘔吐などの慢性的なもので、それほど心配ありません。頭痛薬を飲んでも痛みがおさまらないときや、頻度が激しくなるようなときは、内科や脳神経外科などの診察を受けるようにしましょう。

NISHINOMIYA HOUSE  
0467.86.1101  
www.nsmny.co.jp

Coca-Colaグッズ  
予約販売中!

あなたのまちの不動産のおみせです。

株式会社 ティーズエステート  
〒253-0085 茅ヶ崎市矢野212番地5  
TEL:0467-55-9991  
営業時間 9:00~19:00  
毎週水曜、第1・第3火曜定休日

現地見学会開催!  
11/10(土)11(日) 10:00~12:00  
13:00~16:00

下町屋 1,400~1,500万円

☆住環境良好の閑静な住宅街です。  
☆鶴岡小・鶴岡中学校区。  
☆陽当たり・通風良好です。

土地

萩園 1,350㎡ No.1  
赤羽根 1,680㎡ No.2  
松尾 1,780㎡ No.4  
赤羽根 2,150㎡ No.5

戸建

下町屋 2,730~2,780万円 No.3  
今宿 1,870万円 No.2  
下町屋 1,780万円 No.5  
今宿 2,580万円 No.7

マンション

矢野 1,480万円 No.1  
本村 1,690万円 No.2  
今宿 2,580万円 No.7

湘南のお住まい探し。  
ティーズエステートに  
お手伝いさせて下さい。

不動産のご売却。ご相談下さい。

ティーズエステートは地域に根差した、誠実で安心な不動産のパートナーとして、きめ細かい対応を掲げています。

お客様のニーズに答える  
2つのコース

最短2-5日で現金化!!  
0467-55-9991

スタッフ  
コラム  
No.2  
ポイント2倍!

はじめまして!  
売買の担当をしています高橋と申します。

今月の「オススメ」お店紹介!!  
地元に美味しい焼鳥はいかが!?  
少人数で貸切も  
できます☆

今年度の頭に茅ヶ崎駅前から南湖に移転した「焼き鳥こりゅう」。

MY LIFE  
Vol.2  
「チャボ」

「チャボ」という、「巨人の星」で唯一歌がチャボをひくく返す。このイメージが強いけれど、ひくく返したのはどうやら1度らしいですね。

家を  
さらけ出す  
時を経て  
さらけ出す

技拓株式会社  
TEL:0467-38-1628

今月の「オススメ!!」最新賃貸情報

所在	間取	m	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
甘沼	2K	27.50	38,000円	1-1	—	2,000円
元町	1R	17.80	43,000円	2-1	2,000円	7,000円
矢野	1R	20.79	49,000円	0-0	3,000円	—
香川	1K	26.50	50,000円	1-0	3,000円	5,000円
矢野	2DK	39.66	53,000円	2-1	—	5,000円
浜之郷	2DK	39.74	53,000円	2-1	2,000円	5,000円
円蔵	1K	26.44	54,000円	1-0	3,000円	6,300円
甘沼	3DK	57.00	55,000円	1-1	—	2,000円
南湖	1K	22.77	55,000円	0-0	—	5,000円
茅ヶ崎	1R	21.74	55,000円	1-1	2,000円	—
浜之郷	3DK	52.00	63,000円	0-0	4,000円	—
香川	1LDK	51.24	65,000円	1-1	3,000円	6,000円
今宿	2LDK	50.30	65,000円	1-1	2,000円	7,000円
浜之郷	1LDK	42.00	68,000円	2-1	2,000円	6,000円
本村	3K	49.08	70,000円	1-1	2,000円	6,000円
下町屋	1LDK	51.11	71,000円	2-0	3,000円	5,250円
香川	2LDK	54.40	73,000円	1-1	3,000円	6,000円
鶴が台	2LDK	53.89	73,000円	2-0	3,000円	7,350円

大家さんを募集しています

今、最も熱いニーズに答えていく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。

所在	間取	m	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
浜之郷	1LDK	47.93	74,000円	1-1	3,000円	6,300円
下町屋	3DK	55.89	75,000円	2-1	—	1台付
十間坂	2DK	40.62	77,000円	1-1	2,000円	4,000円
矢野	3DK	56.25	77,000円	3-1	3,000円	1台付
矢野	1LDK	44.95	78,000円	1-1	3,000円	8,400円
円蔵	2LDK	61.24	78,000円	2-0	3,000円	7,350円
矢野	2LDK	61.20	80,000円	2-1	—	5,000円
浜之郷	2LDK	50.59	80,000円	1-0	3,000円	7,350円
下町屋	2LDK	63.60	83,000円	2-0	3,000円	5,250円
下町屋	2LDK	56.58	83,000円	2-1	3,000円	7,350円
矢野	3DK	60.39	84,000円	2-1	3,500円	—
香川	3DK	82.80	85,000円	1-0	2,000円	5,000円
浜之郷	2LDK	57.83	85,000円	2-0	3,000円	5,250円
本村	3LDK	66.81	88,000円	1-1	2,000円	5,000円
十間坂	3LDK	53.63	88,000円	1-0	3,000円	6,300円
円蔵	3DK	71.82	88,000円	2-0	4,000円	7,350円
円蔵	3DK	75.00	97,000円	2-0	5,000円	7,350円
今宿	3LDK	91.08	100,000円	1-0	—	1台付

今月の「with Pets」  
「お散歩」  
「お散歩」  
「お散歩」

「俳句大賞」結果発表!  
「俳句大賞」結果発表!

「感謝の気持ち」が行動を生み出す原動力に!!  
茅ヶ崎駅を軽快なリズムで掃除している若者がいる。

「TOWNY茅ヶ崎版」、  
その他お得な情報が  
たっぷり詰まったHPもチェック!  
www.kizuna-towny.com

行ってみよう! やってみよう!! わくわくワークショップ さあ、Let'sTRY!  
第2回は「クリスマスのチャーム」を作ろう!!

参加費 材料費+受講料 4,000円のところ、なんと「500円」(材料費)にて オフィスコモ代表 (講師 岡崎真知子先生)

開催日: 平成24年11月22日(木) PM13:30~15:30