



『季節の変わり目に起こりやすい症状』



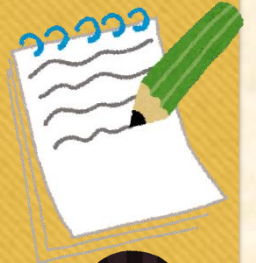
暑い時期が少しずつ落ち着いてきて、少しずつ過ごしやすくなってきました。うれしい反面、実は季節の変わり目のこの時期に起こりやすい症状があります。

気温や気圧の変化、夏の疲れ、涼しくなり気が抜けることなどで、血流の問題や自律神経の乱れ、免疫力の低下などが起こりやすく、症状が出やすくなってしまいます。

特に当てはまる症状を日頃からお持ちのあなたは、念入りに体操やストレッチをしたり、生活習慣を見直したりして、この時期を上手く乗りきって下さい。

季節の変わり目に起こりやすい症状

- ぎっくり腰・寝違え
- 足のつり
- 頭痛・めまい
- 带状疱疹
- 風邪など体調不慮



自分が苦手な時期や、体調を崩しやすい時期を知っていますか？

得意な時期や苦手な時期で体調を崩しやすい時期は、夏から秋に変わるこの時期だけではありません。

春先はぎっくり腰を起こしやすい、梅雨になると頭痛が出る、冬になると体調を崩すなど、色んな時期で起こりやすいです。毎年同じ時期に調子を崩すことがあるなと思ったあなたは、その時期があなたにとって苦手な時期です。覚えておいてその時期になる前に、しっかりと体の状態を整えておくと不調を起こさずに乗り切る事が出来ますよ！



また、どうしてその時期が苦手なのかも理解でき、対策をしていけると更にいいですね。



当院は、『**痛みに悩まされずに、元気に生活できる体づくりのお手伝い**』を目標に施術に励んでいます。もし、あなたの周りの大切なご家族やお友達が、お身体の事でお困りでしたら、『一人で悩んでいないで、一度相談してみたら』とお声をかけてあげて下さい。

初めての方は、初回を 2,980 円で当院の施術を体験していただく事が出来ます。

2 回目以降を無理に通ってもらうという事はしません。お気軽にご相談下さい。

ご予約は、LINE からが便利です。右の QR コードから LINE 登録をしていただき、『お名前(フルネーム)』と『初回の予約希望』とメッセージを入れて下さい。



◆ 院長大好きナンプレ ◆ 『 今月も 中級 』

解答は、翌月号に掲載します。

集中しすぎに注意してください！
20 分毎に体を動かす事により
体が硬くなる事を予防できます。

		7	5	9	2	3		
		4		3		6		
3	9		4	7	6		5	2
	5	3				2	7	
4			1	5	3			9
	8	6				5	3	
7	4		3	2	5		8	6
		9		8		7		
		5		1	9	4		

先月号の解答

8	4	5	1	3	6	9	7	2
2	9	3	5	7	4	8	6	1
6	7	1	8	9	2	4	5	3
4	1	2	9	6	5	7	3	8
5	3	9	2	8	7	1	4	6
7	8	6	3	4	1	2	9	5
3	5	7	4	2	8	6	1	9
1	2	4	6	5	9	3	8	7
9	6	8	7	1	3	5	2	4

