

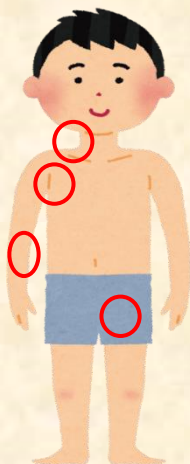
## 冷え性改善へのヒント

当院に通院歴のある患者さんや定期的に健康通信を読んでいる方なら、改善のポイントはご存じかもしれませんが、必要なのは**正しい生活習慣に戻してあげる事！**これが大事です。

人が健康になるための原理原則は基本的には変わりません。症状を治す事も大事ですが、まずは健康な身体に戻すことが大事です。身体が健康な状態に戻れば、病気や不調は**自然と体が治そうとしてくれます**。冷え性に対して特別にアドバイスをするなら、**筋肉や関節により血管が圧迫されやすい部位**についてです。

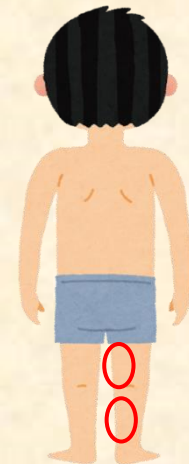
### 【上半身】

- ①首の付け根
- ②胸の前側
- ③前腕



### 【下半身】

- ①鼠径部（股関節の前側）
- ②太ももの裏側～内側
- ③ふくらはぎ



**上記のポイントを意識して体操やストレッチをしてあげると、冷え性改善に効果的です！**

長年の冷え性は、効果を実感できるまでに期間がかかります。冷え性の時期だけ意識するのではなく、長期間かけてしっかりと継続しておこない、改善していくようにして下さい。

体操やストレッチをしてもなかなか改善しない人は、今のお体は自分の力だけでは改善しにくい状態になっています。施術によるサポートがあると改善しやすくなりますよ。お気軽にご相談ください。



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。



### 先月号の解答

◆ 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。

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

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