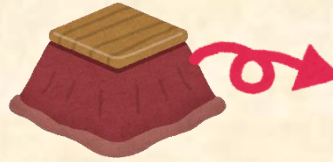




冬の生活習慣のポイント

1. コタツ

- ・30分したら体を動かす
- ・コタツに入ったまま寝ない
- ・水分をしっかりと取る
- ・コタツに頼りすぎずに、自分で運動や体操をして体を温めてあげる
- ・そもそもコタツを出さない(笑) 無い生活に慣れると、意外と無くても平気ですよ！



2. 長靴

- ・長靴は、ブカブカにならないようにちょうどいいサイズを選ぶ
- ・軽めで、しゃがんだ時に足首が曲がりやすい物を選ぶ
- ・長時間歩かなくてはいけない時の長靴は注意！雪深くなければ、スノレがオススメ
- ・足元が良くない日は、無理にウォーキングをしない(室内で出来る、代替りの運動を行う)



3. 雪かき

- ・雪かき前に体操をして体を動きやすくしておく
- ・30分～1時間くらいしたら休憩を入れる
- ・雪かき後、使いすぎて負担がかかった所をしっかりとストレッチやアイシングを行う



今回のポイントは、言われてみると意外と悪い習慣をやっていたかも・・・という内容です。
この辺を意識するだけでも、例年より元気に冬を乗り切れるはずですよ！
元気な体のまま冬を乗り切れるように頑張りましょう！



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ください。
初めてのの方は、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



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

◆ 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。

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