

上級編!

# 体がもっと元気になり、生活の質が良くなるポイント

毎日の体操が習慣づいてきたあなたは、ぜひこちらも意識してみると更に効果的です!

## “朝と夜”の体操の使い分け

朝の目的は、寝ている間に固まった体を目覚めさせ、今までの悪い癖を忘れさせ、その日一日を正しい動きで動けるようにするため。

※朝は、「宿題でお伝えした体操」をメインで行ないましょう。

夜の目的は、お仕事や生活で負担がかかり硬くなった体を柔らかくしてあげ、

寝ている間の体の回復力を上げるため。更に、寝ている間の体を固まりにくくするため。

※夜は、ストレッチなどの「緊張がとれてリラックス出来る体操」をメインで行ないましょう。



## 体操は“準備運動”

あなたの治療の目標はどんな事でしたか? 体操が上手に出来ることでしたか?

違いますよね。元気な体を取り戻し、趣味やお仕事や生活を楽しむ事ではなかったですか?

体操はあくまでも生活を楽しむために、体を元気に動けるようにするための準備運動です!

準備運動だけで満足していませんか? 準備運動で動けるようになった体を生活の中で

どんどん動かしてあげてください。(もちろん無理をしない範囲ですが。)

何を言いたいかというと、せっかく体操で動けるようになった体を日常生活で使わないのは

すごくもったいないですよ! という事です。

体操後の生活動作や運動は、体に良い刺激になり、体がもっと活性化してくれますよ。

動けるようになった体をちゃんと使ってあげて、もっと身体を元気にしてあげてください。



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ください。

**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。

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

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