



『つりやすい体』から卒業するために！



1. つた時だけではなく、日ごろから患部をしっかりとストレッチをする
つりそうな感じがした時や、つた後も必ず患部をストレッチで伸ばしましょう。



2. ストレッチだけではなく、しっかりと筋肉を伸び縮みさせるよう運動をする
つりやすい筋肉は、縮こまっていたり伸び縮みが正しく使えていない状態です。伸び縮みの運動をさせることによって、筋肉の緊張が起こりにくくなっていきます。



3. 患部だけではなく、しっかりと全身も動かしてあげる（全身の血流を改善）
運動やストレッチ、ラジオ体操などで全身を動かす習慣をつけましょう。『労働』ではなく、『運動』として体を動かす習慣をつけましょう。



4. 根本の原因となる生活習慣を改善する

- ・お水を、しっかりと飲む(1.5~2リットルを目標に)
- ・質の良い睡眠をとる(22時から寝始めて、6~8時間くらいが理想)
- ・ビタミンやミネラルをしっかりと摂取する
- ・体を締め付けるような物はなるべく避ける(血流を悪くさせない)
- ・冷え過ぎや、必要以上に暖め過ぎないように気を付ける
- ・・・など、**前ページのチェックリスト**を参考にしてみてください。



週1回以上つる場合は、まずは施術と併用する事をオススメします。
あまりにも頻繁につる場合は、他の異常が無いか病院で一度相談してみてください。



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。



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

先月号の解答

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

