



みんな骨だより 3月号



3月より院長になりました、徳田 真一と申します。

関西弁(京都よりの大阪出身)なのですぐに分かって頂けると思います。

皆様のお身体の悩みを少しでも改善できるよう、

柔道整復師・鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師の知識を活かし、

皆様に3月8日より復活する鍼治療にも安心して施術を受けて頂けるよう
努力して参ります。

至らない点もあるとは思いますが、これからよろしくお願い致します。

みんなの整骨院 院長



3月8日より みんな骨に鍼治療が復活！！

その名も



鍼

(とくばり)

鍼を患部に刺入し、電気(パルス)を流し筋肉の緊張を改善し血流促進をします。

急性から慢性まで治療可能です。お気軽にスタッフまでご相談下さい。

(予約優先)

治療時間は約15分 料金は1000円(回数券使用可)



3月休診のお知らせ



3月20日(月)は、春分の日で祝日の為

休診させていただきます。

ご迷惑をお掛け致しますが 宜しくお願い致します。

3月のイベント

① 回数券を複数同時購入で

今だけ限定おまけ付き！！

② 耳つば 毎週火曜・木曜 100円



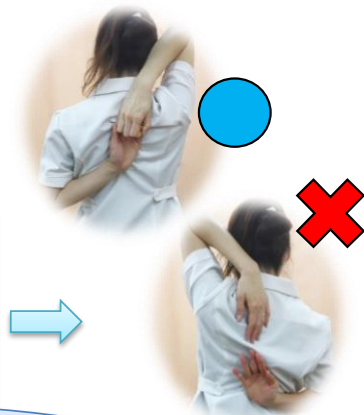
柔らかい肩甲骨に！

【肩甲骨を柔らかくすることのメリット】

- ①肩こりや四十肩など、肩のトラブルの予防・改善
- ②姿勢がよくなる
- ③スポーツのパフォーマンスが上がる
- ④スポーツにおいてケガをしにくくなる
- ⑤運動、トレーニングの効率がよくなる

肩甲骨は、動く方向がたくさんあり、しっかりと意識しないとストレッチの効果を身ににくいです。

右図のようにして今の柔軟性をチェックしてみましょう。
もし痛みが出たり、届かない場合は、肩甲骨体操の必要性大アリです！！



～簡単に出来る肩甲骨体操～

肩甲骨体操①



①脇をしめて指先を両肩につける。



②両肘を正面に向けてように前に出し、さらに真上に向けていく。



③肩甲骨を大きく動かすようにして、肘を回して下げていく。呼吸を止めずにリズムカルに数回繰り返す。逆回しも行う。

肩甲骨体操②



①脇をしめて両手を体の前で合わせる。



②脇をしめたまま、あわせた手を上げていく。



③手首を返しながら肩甲骨を同時に寄せて、肘を下ろす。

肩甲骨の周りには多くの筋肉がついているため、体操やストレッチを怠ると固くなりやすいです。肩甲骨の柔軟性を失ってしまうと肩のトラブルが起こりやすいだけでなく、姿勢やスタイルにも影響してしまいます。正しいストレッチを行い、柔らかい肩甲骨を手に入れましょう。

※体操のやり方がわからなければ施術スタッフにお気軽に聞いてくださいね！