

4月

みんな骨だより 4月号



4月は出会いの季節でもあります、旅立ちの時でもあります。
長年に渡ってみんな骨を支えてくれた西山先生と仲松先生が更なるレベルアップの為、3月いっぱい退社されました。

ささやかではありますが院内お別れパーティーをしました。

涙・涙(;▽;)で思わずピザを食べ過ぎた西山先生。

主役なのに手料理を作ってくださいスタッフみんなにプレゼントまで・・・仲松先生。

ちなみに、わたくし徳田は栄養ドリンクという茶目っ気たっぷりのプレゼントでした(笑)

2人の分もこれからスタッフ一同頑張りますのでよろしくお願いします。

西山先生・仲松先生、本当に長い間お世話になりました。

応援しています！！

みんなの整骨院 院長



4月のイベント



耳つぼ 毎週火曜・木曜 100円

4月・5月(GW)の休診のお知らせ



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
4/24	25	26	27	28	29	30
← 通常通り →					← 休診 →	
5/1	2	3	4	5	6	7
← 通常通り →		← 休診 →			14時まで	休診



ご迷惑をおかけ致しますがよろしくお願い致します。



みんな骨に鍼治療が復活！

好評
受付中！！

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。

治療時間は約15分 (予約優先)

料金は1部位1000円(回数券使用可)



新生活のストレスに負けない体作り

新生活のシーズンがやってきましたね。4月は、進学や就職、異動や転勤など、自分を取り巻く環境が大きく変わる時期。自分自身だけではなく、家族が新しい環境に身を置くことで、変化を感じる方も多いかもかもしれません。新たな生活のスタートや新たな出会いなどに、期待に胸が膨らむ一方、慣れるまではちょっとしたことが心身の負担になり、ストレスを感じてしまうことも少なくありません。

🍀 ストレスが体に与える影響 🍀

適度なストレスは生活にメリハリをつけ、心身ともに健康的な毎日を送るための良い刺激になりますが、限度を越えて負担になると、体や心にいろいろな影響が現われます。免疫力が落ちて風邪を引きやすくなったり、女性であれば、ホルモンバランスが崩れて月経が止まってしまうということもあります。

また、自律神経が乱れて胃腸の働きに不調が起こり、便秘や下痢、胃もたれなどの症状が出ることも少なくありません。



🍀 ストレスに負けない体作り 🍀

<適度な運動>

日ごろから運動をする習慣のある人は、運動をあまりしない人と比べると、ストレスに対する対応力があることが知られています。

ジムなどに通うのが難しくても、出来るだけ車を使わずに歩くことを心がけたり、エレベーターを使わずに階段を利用するなど、日常生活の中でこまめに体を動かすようにしましょう。

就寝前にストレッチをするのも、安眠効果があるのでおすすめです。

<規則正しい生活リズム>

平日の睡眠不足を補うために、休みの日に寝溜めをしている方も多いかもかもしれませんが、これは逆効果。かえって生活リズムが崩れて、疲れが残ってしまいます。

毎日同じ時間に起床し、起きたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴びることで、セロトニンと呼ばれる神経伝達物質がしっかり分泌され、心身が安定してストレスに影響されにくくなります。

<バランスの良い食事>

外食が続いたり、忙しくてカップラーメンや菓子パンばかり食べていると、カロリーは過剰なのに必要な栄養素を十分に摂取できず、体調を崩してしまいます。

体や頭の疲れを回復させ、ストレスに対抗するためには、アミノ酸を含む良質なたんぱく質が必要です。肉や魚、卵や乳製品、大豆製品などを摂るように、日ごろから心がけましょう。