

～大切なあなたとご家族の健康のための情報誌～

こんにちは！！

日照時間も長くなって春ですね～！😊皆さまお元気ですか？春うらら季候が良いから散歩でもと思っても「ちょっと待って！」黄砂と一緒にPM2.5なる有害物も飛来しているとか、放射線と一緒に目に見えないのでやっかいですね。😓

特集 ★姿勢はいつの間にか悪くなる！

突然ですが、あなたは頭の重さがどのくらいあるかご存知ですか？一般的ではありますが成人男性で5～6kg 成人女性で3～4kg あると言われてます。これは私たちが普段見かけるものに例えると、スイカの玉であったりボーリングの玉であったりします。その重さがどのくらいのものか想像できるかと思ひます。その重さのものが常に背骨の上に乗っかっているのです。このことは**1本の棒の上でボーリングの玉を微妙なバランスで安定させていることと似ています。**



(私達の体は想像以上に凄いバランスを持っています！)しかし、常日頃からパソコン/事務作業/運転などをしている人は前かがみになりやすく、バランスを崩しやすい姿勢をしていますので、注意が必要です。また「普段から下ばかり見ている人」は首・肩から背中中の筋肉の負荷は相当なものだご理解いただけるでしょう。姿勢が悪いと猫背姿勢で見た目が悪くなったりするだけではなく、呼吸が浅くなりやすいため疲れやすかったりしますので、普段から視線を上げるようにして下さいね。



つい猫背になっていませんか？

お客様の声

鹿児島市在住
主婦、N.Y 様
よりお客様の声を
いただきました😊



【最初はどのような症状がありましたか？】
腰痛、肩こり、首こり、手足のしびれ
【当院に通院するようになってどのような改善がありましたか？】
「常に」感じていた腰や肩の痛みがほとんどなくなりました。
【当院の施術を受けてどうでしたか？】
痛みを気にせずに家事に集中できる事です。腰のいたみが軽くなったのでウォーキングをはじめられた。当院にすれば体調が回復できるという希望がもてるようになりました。
【当院の整体、鍼灸治療をどのような人に勧めたいですか？】
マッサージとか色々な所に行きましたが、その日限りの効き目でした。ここで治療を重ねるうちに身体が確実に良くなっていくのが感じられます。根本から確実に良くなりたい方におすすみたいです。

オバマ整体鍼灸院
鹿児島市下伊敷1-26-6
TEL 099-228-9313
受付時間 AM9:00~PM8:00
休診日 第2、第4 日曜日

今月のプチ情報

★花粉症の季節

★この時期、花粉症の人は本当に辛い思いをされていると思います…(涙)花粉症は、今や国民病といわれていますが、意外なことに花粉症は戦後に報告された新しい病気だそうです。そう言えば私が子供の頃は花粉症って聞いた事なかったなあ～

何故？？こんなに花粉症が増えたのでしょうか？

- ①地球温暖化により、スギ花粉飛散量が増えた
- ②排気ガス・大気汚染
- ③食環境の変化・不規則な生活リズムで、アレルギーを起こしやすくなった
- ④住宅環境の変化等があげられる様です。とは言え、①や②は自分ではどうする事も出来ませんよね…(>_<)言えることは、昨年までは大丈夫だった方も急になる傾向があるみたいですので、日頃からマスクをするように心がけて下さい。その他の対策としては、お昼すぎから午後3時位までの外出を控える。この時間帯は特に花粉が飛ぶピークになっているようですのでなるべく室内にいるのが良いとされているみたいです。ちょっと気にしてみるのもいいかもです。



オバマ ニュース



休院のお知らせ

GWは5月4日(土曜日)のみ休院
セミナー出席のため(熊本)
6月8日(土曜日、午後)、
6月9日(日曜日)



編集後記

もうすぐエイプリルフル(四月馬鹿)がやってきますね。海外メディアが大真面目に発信するデタラメなニュースは抱腹絶倒モノですよ。東京上野動物園も何年か前ペンギンが一羽だけ急に大きくなったと言って「着ぐるみペンギン」を配置😓皆さまはどんな仕掛け考えていますか？👀☀️

着ぐるみペンギン



本物

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!
出会いに♡感謝します！

ホームページも見てネ!!

オバマ整体鍼灸院

で

検索

