



~大切なあなたとご家族の笑顔と
健康のための情報誌~

皆様 こんにちは！お元気ですか？
今年も半年が過ぎようとして…
梅雨の時期となりました。例年ながら
大きな災害もなく無事終わる事を祈る
のみですね！！

熱中症にはこまめに
間隔あけて水分補給を！

熱中症予防に
ペットボトルをもっているんだぜえ~



ワイルドだろっ

夏が近づいてきましたねえ！夏と言え
ば怖いのが熱中症！今回は熱中症に
ならないための水分(塩分も)の取り方を
特集してみました。
成人が1日に必要な水分は2000~2500
mlと言われており、

そのうち飲料水として摂取すべきは800~
1300mlくらいです意識して摂取してほしい
タイミングは、寝起き・就寝前・入浴前後。
人は寝ている間にかなり汗をかく為、朝い
ちばんは水分が不足気味です。そして、基
本的には水かお茶を飲みましょう。飲み方
については、一度に大量に飲んでも、排泄
されるばかりでうまく吸収されません。
喉が渇く前にこまめに間隔をあけて飲むこ
とが一番ですので、上手に水分補給して、
体調管理を心掛けて下さいね



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

患者様の声

今回はいつも明るく朗らかなお人柄のO・Aさんです。
マレーシア旅行から帰って来たばかりのところを聞いてみまし
た。腕に“刺青”(タトゥー?)して帰国 よく聞いてみたら、
マレーシアで流行っていて美容室でしてもらった、一か月ぐら
いで消えるとの事「お遊び」で地味目!?にしてもらったとか、
旅をとっても楽しんでいらっしやったご様子！

【当院を知ったきっかけは？】

友人に紹介してもらいました。

【最初はどのような症状がありましたか？】

いつもデスクワークでパソコンとにらめっこのため肩、首筋、
目の疲れがひどく辛かったです。

【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？】

整体をしてもらい、肩に羽が生えたように軽くなり、物が色鮮やかにハッキリ見えるようになりました。すぐに体が楽になりました。

【当院の施術を受けてどうでしたか？】

辛かった肩、首、眼精疲労だけでなく、全身のバランスを
整えてもらい、とっても楽になりました！これからも、定期的
メンテナンスに通いたいです。

【当院の整体・鍼灸治療をどのような人に勧めたいですか？】

私みたいなデスクワークで頑固な肩こり、偏頭痛、眼精疲労
腰痛の方に勧めたいです。

“ニセ青刺？”拡大写真

院長から一言
O・Aさんはお仕事柄いつも
肩、首、眼精疲労を訴えて
おられます。これがひどく
なれば首が回らなくなり寝
違いになったりします。早め
の治療が大事ですね！



面白かったので写真撮りました。



オバマ ニュース



new face

当院のスタッフとして5月18日に採用
しました！由緒正しい？野良猫出身
生後2ヶ月 あまり施術活動には
役に立たなさそうだけど…
好物はミルクとカリカリ餌、あと贅沢を
言わせて頂けたら“高級猫缶”です。
よろしくね！ キキ&ハナ

健康でいることが最大の家族孝行！

「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