



皆様 こんにちは！

いつの間にかセミの鳴き声から虫の声に代わり
皆さまにおかれましては夏やせもなく？
お元気の事と思います
運動会の練習も近くの学校から聞こえてきます
食欲&スポーツの秋到来・・・
胃袋？ と体をいたわりつつ頑張りましょう！

健康ニュース！

秋の夜長、今回は「かくれ肥満」じゃなくて
「かくれ不眠」について・・・当院でも不眠を訴えられる方が多
いです。当院の施術を受けた後は「良く眠れた」「久しぶりに
ぐっすり眠れた！」と喜びの声を頂戴しておりますが、自分
でも快眠できるよう考えてみましょう。「布団に入ってもいつま
でも眠れない」、「ちゃんと寝ているはずなのに、疲れが残っ
ている」そんなことはありませんか？それは「かくれ不眠」かも
しれません。



かくれ不眠の特徴

- ☑ 寝る時間が決まっていない
- ☑ 寝つきが悪い、1時間以上経っても寝つけないのは、かくれ不眠や不眠症にみられる症状です。放置していると睡眠と覚醒のタイミングがどンドンずれてしまい、「今日も眠れないかもしれない」という意識がさらにストレスとなる。
- ☑ 眠っても疲れが取れない、十分眠ったはずなのに疲れがとれない
- ☑ 夜中に何度か起きてしまう・・・かくれ不眠や不眠症にみられる症状
- ☑ まだ眠りたいのに早く目覚めてしまい眠気があるのもう一度眠ろうとしても寝むれない
- ☑ よく居眠りする
- ☑ イライラする事が多い・・・睡眠不足だと感情面のコントロールも難しくなりがちです。



質の良い眠りのため

- ① 朝食はしっかりと取り、夕食は寝る2時間前までに終わらせるようにして、夕食後のカフェインは避ける。
- ② 朝に屋外での軽い体操や散歩、夕方に軽い有酸素運動(ウォーキング・ジョギング)を行う。
- ③ 40℃前後のぬるめのお湯にゆったりつかる。
- ④ 寝室の明かりは暗めにし、部屋の温度や湿度にも気をつける。
- ⑤ 寝る寸前までテレビやパソコン、スマートフォンなど見続けない。



一度、ご自分の日常生活や環境を見直して見るのも良いですね

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 毎週 木曜日

出会いに♡感謝します。

「ちょっとオバマ整体に行ってくるねー」が家族の合言葉!!

患者様の声



N. S.さん・Sちゃんと

N. S.様 32歳 主婦

【当院を知ったきっかけは？】
インターネット

【最初はどのような症状がありましたか？】

産後の骨盤矯正。肩こり、腰痛。首こり。子供のぜんそく。

【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？】

肩こり、腰痛が楽になった。子育て中は、抱っこをする事が多く、どうしても痛みが出やすいが、だんだん痛みも和らぐようになってきた。

【当院の施術を受けてどうでしたか？】

体の痛みはもちろん、不眠等の身体の不調もよくなった。

子供も1才半頃～ぜんそくでお灸をして頂いてから、夜中もぐっすり眠り、薬に頼らなくなり、落ち着きも出てきた。

【当院の整体・鍼灸治療をどのような人に勧めたいですか？】

何か分からない体調不良がある人、体のゆがみを治せば調子が良くなる事もあると思います。自分の事は後回しになりがちなお母さんたち、ホントにおすすめです！！



→より一言・・・今回は可愛い2歳児Sちゃんと美人ママN. S.さんにご登場いただきました。育児疲れのN. S.さんには筋肉のコリを取って

歪んでいた頸椎、背骨、骨盤を整え体のバランスをよくしました。またSちゃんは夜中に喘息の発作が出るとの事で肺、腎臓のツボに子供にも安全なお灸をしました。すると、「発作が出ないで親子とも朝までぐっすり寝れました！😊」と嬉しい報告がありました😊 お子様が病気で苦しむ姿ほど親は心配で辛い事はありません。SちゃんとN. S.さんが元気でいつも笑顔で過ごせるように、これからも全力でサポートさせていただきます💪💪



オバマ ニュース

お知らせ

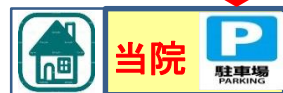
9月1日より駐車場が当院横に場所移動しました。よろしくお願ひ致します。



旧駐車場



新駐車場



当院

駐車場



健康でいることが最大の家族孝行！

