

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を上げよう～

カイロプラクティック
すまいる

大野城市錦町 2・5・20
Tel.092・593・6884

にこにこ通信

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

第 15 号 9 月 1 日

<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

秋の気配を感じますか？

こんにちは すまいるの黒川です。

今年の記録的な暑さには、驚くことばかりでした！

福岡県の暑さは沖縄県那覇市やハワイよりも暑い日が続きましたよ!!!

不降雨記録更新で、熱中症にならなかったことを喜びましたが、皆様は大丈夫でしたか？

9月は二学期ですね。クラブ活動で青春を燃焼させた中学3年生は、来年の入試を目指し新たなスタートでもあります。

すまいるでは「お受験整体」を昨年からはじめています。

耳慣れない単語のようですが、10年以上前にあるお母様から「3浪はさせられない」という相談を受けた2525(すまいる)が、できることを精いっぱいさせていただいた結果、見事合格に、大変喜んでいただいた経験から生まれました。

今回カイロの意義を系統立てキーワードは脳への栄養不足!

集中力・ストレス解消!をメインに現在の施術を完成させました。

15の春を泣かせない!とよく言われます。いつもは出来る子供さんも試験の緊張が思わぬ結果に繋がるのが入試です。大野城店では専門に行っています。お気軽に相談されては如何でしょうか?一度の体験からスタートされることをお勧めします。

(暑さ寒さも彼岸から)昔から言われていますが、そうあって欲しいものですね。お彼岸にはお墓参りは如何ですか?誰も教えないのに彼岸花は凜と咲きます。

9月 台風も9月は多く発生しますが、被害が出ない程度に来てほしい、と思う心境です。

秋は行楽の季節 スポーツの秋 読書の秋 食欲の秋 等いろんな秋を楽しみませんか?
貴女の秋はどんな秋? 教えて下さい、お待ちしております。



皆様に爽やかな風が吹きますように

筑紫野店ではホームページが完成しました。一度覗いてください
アドレスは <http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

こんな座り方が歪みを招く!!

ヒトの身体は全体でバランスを取っているのですが、骨盤が極端に下がるような座り方をしていると、背中や肩・首の筋肉まで下へ引っ張られ、肩こりや頭痛の原因になるのです。骨盤矯正だけで、肩が楽になった経験(肩に指は触れていません)がありますでしょう。

では**してはいけない座り方**を説明します

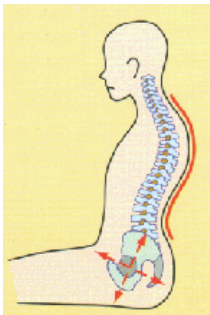
- 体操座り…極端に骨盤が下がってしまう
- 横座り……骨盤の下がりと同時に骨盤が右や左にもズレてしまう
- 足を組む…骨盤の左右のバランスが崩れる
- 沈みの深い柔らかいソファに座る…骨盤が下がってしまう
- イスの背もたれに長時間もたれかかる…骨盤が下がってしまう



このような座り方で座っていると、骨盤はどんどん歪みがひどくなります。その結果、内臓機能低下迄おこします。毎週骨盤矯正をしているのに、もったいないことです。悪い座り方をしてしまうのは、知らなかった、聞いたけど忘れていた、かもしれません。折角正しく安定していた大切な骨盤が、また悪い方へずれてしまう。それは座り方に問題があることがご理解いただけましたか？

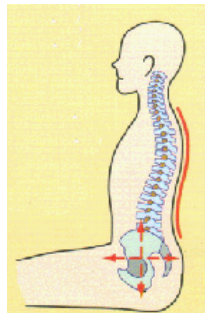
では**座る時に気をつけること**は

悪い例



骨盤が下がって下へ潜り込み
腰の骨の正しい前湾が消失
腰や背中丸くなる

良い例



骨盤が立っている状態
背筋が伸びおなかもスッキリ

床に直接座らない事

必ずお尻の下にクッションを敷く。この際、クッションはやや硬めが良い。厚みが10cm程あった方が良いので、折り曲げたり2枚重ね等工夫して下さい。