

～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 19 号 1 月 1 日

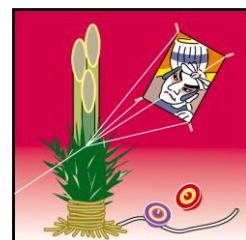
<http://sumairuchikusinoten.web.fc2.com>

明けましておめでとうございます

2014 年元旦



昨年中は大変お世話になりました。ベビー整体では子どもさん方にもいろいろ無理をお願いしましたが気持ちよく協力していただき、本当に有難うございました。本年も宜しくお願いします。



筑紫野店では、本格的に光リンパトリートメントが 2 月からスタートします。



モニターさん募集します

条件があります

- ① 1 月 23 日と 31 日の両日来ていただける方。(時間内)
- ② 写真撮影と掲載を許して下さる方
- ③ 体の部分に違和感を持つ方
- ④ 30～50 代の女性
- ⑤ カウンセリングを受けてから決めることを承諾して下さる方

ご本人様でなくても構いません。お心当たりの方がいらっしゃいましたらご紹介くださいませか？
お待ちしております。

☆ 和食が世界遺産に認定されました。和食の魅力は外国人の方が認めています。バランスの良い食事内容とその盛り付けの美しさ、器の魅力、私たち日本人は胸を張って和食を受け継いでいきましょう。親から子供へ、孫へと伝える誇りを持って。

お節の食べすぎで少々お腹が出たと心配な方もおありでしょうが
幸せを実感した瞬間では？皆様のお宅ではどんなおせち料理でしたか？



年頭に当たり私なりにいろいろ考えていました。先ず家族全員の健康、そのために和水町にある体の神様の所へウォーキングを兼ねお参りに行きます。毎年行っていますが何か調子が良いようです。しまなみ海道ウォーキングも残り 3 回。健康に楽しく今年も過ごしましょう !!

皆様に爽やかな風が吹きますように



冬を暖かく過ごす



厳しい寒さが続くこの時期“冷えは万病のもと”と言われるように体を冷やさない工夫が必要です。冷え性という女性をイメージしますが、男性の”隠れ冷え性”も増えているそうです。体を冷やさない工夫。ぜひ試してみてください。

熱の逃げやすい 部分をカバーする

人の身体には熱の逃げやすい部位があります。衣類で包まれている部位に比べて、外気にさらされやすい頭や首、衣類の隙間に当たる手首や腰回り、床に近い足首や足の裏などから熱は逃げています。このような部分に熱を逃がさない工夫をすることで、体の冷えを軽減することが出来ます。

首…首元を温めると体感温度が上がると言われています。 タートルネックやネックウォーマーなどで首回りをガードしましょう。

肩…厚手のセーターを1枚着るよりも、薄手のシャツやカットソーを重ねることで衣類の間に空気の層が出来ます。空気の層が体温によって温められることで断熱層として、冷たい空気を防いでくれます。

手首・掌…指先には体温にかかわる神経が集中しています。この部分から熱を逃がさないようにすることで全身の寒さを効果的に和らげることが出来ます。

腰…下半身を温めることで全身の血の巡りが良くなり、体全体で暖かさを感じる事が出来ます。カイロや腹巻などで腰回りを冷やさない工夫を。

足首・足の裏…足は血液の循環を促す上で重要な役割を担っています。足を冷やさないことは全身の寒さを和らげるために効果的です。

★**末端**と言われる足の指先、冷えてなかなか眠れなかったという経験のある方も多いのではないでしょうか？
全身の血の巡りを良くするグッズやお風呂でしっかり温めましょう。

冷えとりグッズ

★**冷えとり靴下**…冷えとり最強のアイテム靴下。2枚重ねや3枚重ね等適した枚数はその人の冷えの状態によって異なります。



★**湯たんぽ**…寝床を温める本来の役目ですが、体を温めるには湯の温度に気を付けて使しましょう。



※気になることや分からないことなど気軽にお尋ね下さい