

～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

第 30 号 1 月 1 日

すまいる

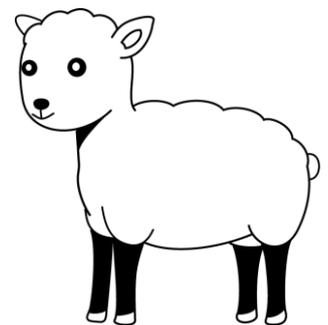
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

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



一年の計は元旦にあり



2015年の幕開けです 今年ひつじ年

羊は大人しそうに見えますが、世界の動きは如何なものでしょうか？
何やらきな臭い動きが昨年から見えていますが、心配です。

皆さまご家族おそろいで楽しいお正月をお迎えのことと思います。

特に育ち盛りの可愛いお子様をお持ちのご家庭では、毎日が楽しみの連続でしょう！

どんな子どもになって欲しいのか？ ご夫婦での話題は子どものことで花が咲くことでしょう！



未来のある子どもたちの為にも明るい一年であることを願います。

1月は動きが少なく食事量が増える季節です。私だけでもあなただけの問題でもありません。
どなたにでもあてはまることです。そこで簡単に元の状態に戻る方法をお知らせします。

- ① お腹の虫がグーと鳴るまでお口に何も入れない。
- ② 又はグーと鳴ってから食事の準備に入る。
- ③ この時間がついてる脂肪が燃やされるわけです。

簡単でしょう！ そしていつでもできるダイエット法です。少し気になる時はこの方法を利用して下さい。私はこの基本を守りながら1年中空腹感を味わっています。

1年の計が元旦にあるなら、貴女の計をお知らせくださいませ。

応援できることなら全力で応援いたします。

皆様に爽やかな風が吹きますように

健康で美しい未来を送るために

カイロプラクティックとリンパの立場から健康で美しいボディを保つ方法の一部をご紹介します。

来月講演予定のためまとめてみました。皆さまの反応やご意見をいただき3月には報告をさせていただきます。

すまいる筑紫野店で質問・要望の多い順番を書いています

★1 番多い問題

腰は体の要です →骨盤を整えると体の調子が良くなる

★2 番目に多い問題

肩こり

★3 番目の問題は？

人は生まれながらに腰の問題を持っています（出生時）

骨盤を整えると何故体の調子が良くなるのか？

骨盤を整えると何故（ ）（ ）が良くなるのか？

加齢とともに心配される問題

姿勢・躓き（つまずき）・視力・肥満・認知症など

今日から実践エクササイズ

- 姿勢を正しく
- 転倒防止
- 視力回復
- 肥満防止
- アルツハイマー予防のために

アルツハイマーを予防する方法

- ☆ 料理をする
- ☆ 声に出して活字を読む（新聞のコラムの長さ）
- ☆ 目的地まで電車、バスなどの利用
- ☆ 人とお話をする
- ☆ 1 行日記を書く
- ☆ 毎日散歩（最低 1 時間）
- ☆ 恋をする