

～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4号 10月1日

すまいる
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6
Tel.092・926・8222

こんにちは黒川です。台風 17 号の被害もなく秋が深まりを増しました。

早いものでもう 10 月、食慾の秋スポーツの秋読書の秋等、季節の中で一番居心地の良い季節ではないでしょうか？あなたの秋はどんな秋ですか、お知らせください。

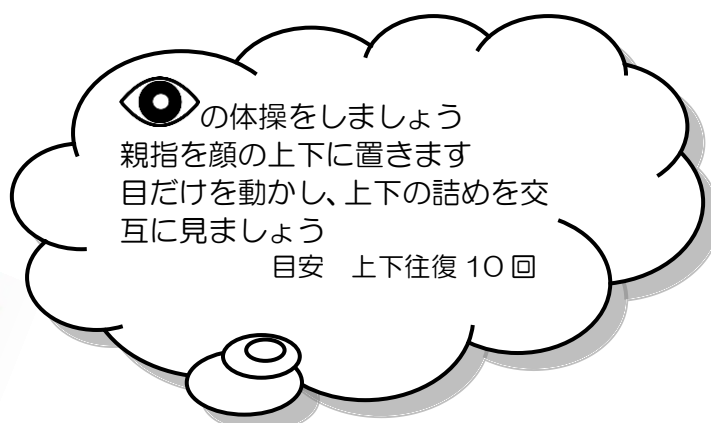
10 月は体の中で👁️について考えてみましょう。

今月は目の愛護月間でもあり、10 月 10 日は目の愛護デーと定められています。日頃忘れがちな目の大切さや目の健康について考えてみましょう。

何気なく使っている目のことを 1 年のうちで特別に労わってあげてほしい、という思いで作られた日ということをご存知でしたか？

私もドライアイという症状があります。かけがえのない大切な(目)、いろいろ工夫をしています。その中でも簡単にできるものを選んでみました。

痛みがある時や疲れた時はホットタオルを顔の上に乗せます
疲れ目も和らぎ気分もリフレッシュされます。目は一生の宝です
この機会に目をもっと大切にしましょう！



網様体筋ストレッチその 2

片方の親指を立て、腕をまっすぐ伸ばす
親指の爪に焦点を合わせたまま、ゆっくりと手前に近づける
ゆっくりと元の位置まで腕を伸ばす

目安 前後往復 10 回

簡単体操その 3

👁️をギュッと閉じて
パツと開ける
眼圧の高い方はそっと目を閉じてください

目安 2 回

今月は免疫(力)年齢について調べてみました。
聞きなれない言葉ですが…



免疫(力)年齢とは？

チェックしてみましょう！

- ・口内炎が出来やすい
- ・肩こり 腰痛がある
- ・便秘 下痢気味
- ・人より寒さを感じる
- ・眠れない(浅い)
- ・笑う事が少なくなった
- ・食欲が無い
- ・2日休んでも疲れが取れない

診断結果はいかがですか

- チェック無し … 合格
- チェック1個 … 年齢相当
- チェック2個 … 年齢+4歳
- 以後チェック1個で+2歳

ドキドキでしたか？でも大丈夫ですよ

免疫力を上げる方法があります

★乳酸菌摂取(チーズ ヨーグルト キムチ 味噌 納豆など)

★ヒートテックプロテイン入浴法(傷ついた細胞をもとに戻す事)

熱を加える 熱めの風呂に入る…40℃…20分

41℃…15分

42℃…10分

身近な所に健康の秘訣がありました

今日からあなたもトライしてみよう!

すまいる筑紫野店では健康相談をしています

