

～病気に負けない体づくり！自然治癒力を高めよう～

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53号 2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>

春はまだかな？



2月4日(立春)を前に春を待ちわびる気持ちが高まります。

例年ですと何も無い2月ですが、今年は娘が里帰りをして3か月ほど滞在します。その為皆様にはご迷惑をおかけすることになり、営業日も変更させていただきました。暖かくご了承をいただき深く感謝申し上げます。有難うございました。

現行 火水木金土 10時～17時 → **月水金 10時半～17時**へ
火木土は黒川が病院へ行きます(透析です) → 私は子守です
火木土は15時からお受けできます
夜間や緊急の対応もできます(ギックリ腰など)

先月号で音楽は自律神経のバランスを整える“聴くサプリ”という記事を書いていたのでお応えいたします。

★質問→どんな音楽をどのように聴けばよいのでしょうか？

☆回答→家事や仕事をしながら楽に聴いて下さい。BGMとして如何でしょうか？

「音楽療法」として取り入れて下さるなら音に集中して聴き入ることが大切です。
聴く前にコップ1杯の水を飲むことも緊張感をほぐす効果があります

♪
副交感神経の働きを高め
心身の健康を保ちましょう！

| こんな音楽を | こんな環境で |
|--|--|
| <p>高音域のメロディー</p> <p>高音域で透明感のある、明るいピアノやバイオリンの曲</p> | <p>雑音は入らないように</p> <p>心地よいと思う程度の音量で、ヘッドホンを使うのもおすすめ</p> |
| <p>ゆらぎのリズム</p> <p>自然の音のように、心地よいリズムを繰り返す音楽</p> | <p>目からの情報は遮断</p> <p>視覚を刺激しないように部屋は薄暗く、目を閉じるとリラックスしやすい</p> |
| <p>和音のハーモニー</p> <p>音程の違う複数の音が重なって奏でるハーモニーがある音楽</p> | <p>リラックスできる姿勢で</p> <p>座り心地の良いイスやソファに座り、ゆったりとくつろいで</p> |
| <p>1回20～30分を1日3回</p> <p>何度も集中して聴く必要はありません。忙しければ朝晩2回でも</p> | |

♪
副交感神経に響く音楽の選び方・聴き方

いつでも、どこでもすぐできる！ ながらエクササイズ♪♪

1 体育座りの姿勢からスタート！

2 お腹をべたんこにした状態で背筋をピンと伸ばし、上半身をゆっくりと後ろに倒します。

3 限界まで後ろに倒し、手を胸の前にクロスし、そのまま10秒キープしましょう。

ポイント
お腹をべたんこにすること
体力に自信のない方は、ご家族に支えてもらいながら、行いましょう♪

チャレンジ!
★片側5回ずつ
×2セット

CHALLENGE
上半身を倒した状態で、腰を軸に、左右にひねります。脇腹の筋肉も引きしめますよ♪

1 お腹周りをスッキリ！
腹筋に効くテレビを見ながら♪

1 この姿勢からスタート！

2 ひざを90度に曲げ、上げます。手をお尻に当て、筋肉が硬くなることを感じます。

3 後ろの壁を蹴るようなイメージで、片足を後ろに上げて、10秒キープしましょう。反対の足も同様に行います。

ポイント
後ろのものを足で押すイメージで力の入れ方が分からない方は、写真のようにご家族と一緒にやるのがオススメです♪

チャレンジ!
ひざをまっすぐに伸ばし、後ろに上げましょう。お尻に負荷をかけることで、さらに鍛えられます♪

2 ヒップアップ！
お尻・太ももに効く料理をつくりながら♪

運動不足の方は急に体を動かすと、腰を痛める可能性があります。
呼吸を止めずにゆっくり行ってください(^^♪

筑紫野ベレッサ2階にある婦人服のお店をご紹介します。この通信を見せるだけでも5%引きです。遊びに行ってみませんか？

ミセスファッション&手芸材料の店

ファン