

～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7号 1月1日

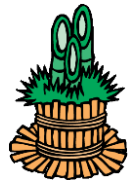
**すまいる**  
筑紫野店

美しが丘南 3・10・6

Tel.092・926・8222



## 謹賀新年



明けましておめでとうございます 旧年中は大変お世話になりました

ご縁をいただいた皆様に心から感謝申し上げながら、本年もどうぞ宜しくお願い致します。すまいる(2525)も大野城店は12年目を迎えます。筑紫野店はやっと3年目になります。これからも皆様に喜んでいただける施術をめざし精進いたします。新しい試みとして、【お受験整体】を始めました。中学受験・高校受験・大学受験・就職試験など大切な時に日頃の実力が発揮できない方の味方になりたい！チャンスを確実に手に入れるためにすまいるが今出来ることを全力で応援します。皆様のお知り合いで受験生がいらっしゃいましたらご紹介くださいませませんか？親身になって施術することは勿論ですが、自分でできるストレス解放術をお教えいたします。なかなか面白いテクニックです。

ご質問や気になることはご遠慮なく、いつでもお受けいたしております。

### 健康特集

## 冬の「体敵」は、 温めて吹き飛ばす！

身体の「冷え」が健康に悪いと言われる理由とは？

「冷えると健康に良くない」と聞くことがありますが、どうして健康に影響を及ぼすか、ご存知ですか？

実は体温が低くなると、血管が収縮して血の巡りが悪化し「血行不良」が起こります。すると体に栄養分が行き渡らなくなり、老廃物もスムーズに排出されなくなります。また体内の器官の動きが低下し抵抗力や免疫力が落ちて病気になるり易い状態に。平熱が35℃程度の低体温になると、自律神経の不調やアレルギーも増えるとも言われています。

**冷えも疲れも【お風呂】で解消！**

入浴は手軽に実行できる健康法。冷えを解消したいなら少しぬるめのお湯で、ゆったりと半身浴をどうぞ。副交感神経（休息するときに働く自律神経）の働きが上がり温まった血液が全身をめぐるので、体の芯からポカポカと温まることができますよ。ストレスや精神的な疲れが気になる人は、好きな香りの入浴剤でよりリラックスをお楽しみください。

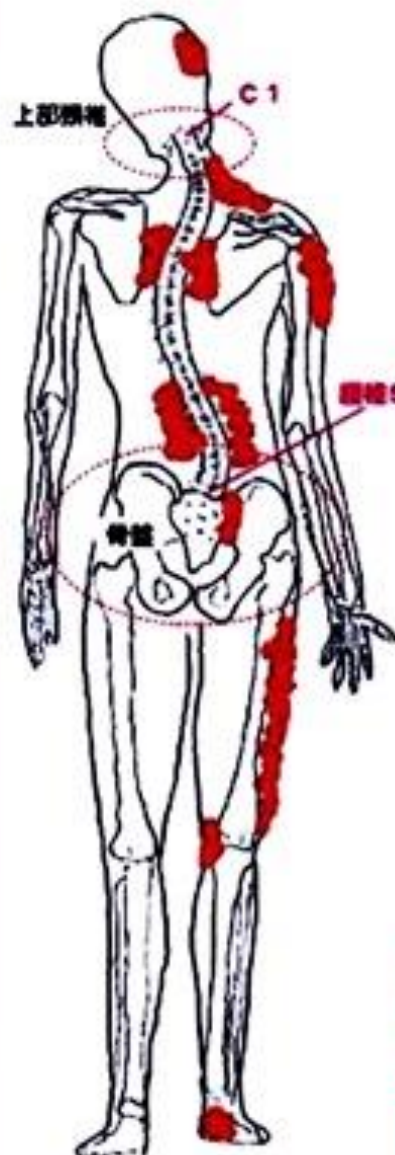


# 身体の歪みは骨盤から始まります!!

(事故・スポーツ障害・産後には首からズれる場合もあります)

## 骨盤がズれる!!

※座る姿勢・日常生活で全ての人の  
骨盤・上部頸椎がズれています!!



### 筋・骨格の問題

骨盤の関節が開く

周りの筋肉が硬く  
なって支える  
(筋肉のズレを起こす)

筋肉が収縮しないため  
骨盤の関節にはさらに  
負担がかかる

何かの拍子にズレが  
大きくなり炎症を起こす

#### 筋肉のズレ

…ぎっくり腰・寝違い

#### 関節のズレ大

…椎間板ヘルニア

肩こり 膝痛 腰痛  
背部痛 肩痛 頭痛  
など

### 自律神経・内臓 ホルモンの問題

骨盤の関節が開き  
不安定になる

腰椎5番と椎間板の負担  
が大きくなり、腰椎5番が  
ズレを起こす

バランスを取っている  
頸椎1番もズれる

脳幹を圧迫する

自律神経・ホルモンなど  
生命活動の全ての機能が  
低下する

身体の機能のスイッチが  
OFFの状態になる

生理痛・不妊症  
内臓機能低下・ホルモン異常  
自律神経失調症 etc

※カイロプラクティックは痛みや症状を除く治療ではありません。骨・筋肉のズレを治すことで神経の圧迫を取り除き、自然治癒力・身体の機能を100%働かすことを目的としています! 体が働き出すことによって様々な問題が解決し痛みも自然と消えていきます。自分で自分を治すという気持ち大切です!

カイロプラクターはそのお手伝いをしています。一緒にガンバリましょう!!