



フレトーク通信



～ 月一回の発行です ～

先月の出来事：第三回バランスヒーリング講習会、ダイエットセミナーが開催されました。どちらも無事に、好評に終了いたしました。今後
も更にグレードアップした内容で開催いたしますのでご期待ください！

【12月の発見！この冬、守るべきところは「お腹」】

冬も本番になり、寒さも厳しくなってきました。これからの時期は忘年会や新年会など食べること、飲むことが多くなってきますので、**胃腸も疲れやすい季節**です。

暴饮暴食で起きるトラブルは、**胃腸不良、肌荒れ、体重増加**などが思い浮かびますが、「**ぎっくり腰**」の原因にもなるのです。**冷えと食べ過ぎ**によって**循環障害**が起き、腰の筋肉に血液が行き届かず、**筋肉が引きつり**が起きることがあるのです。

お腹を触ってみて、冷たいところや硬くこわばっているところはありませんか？

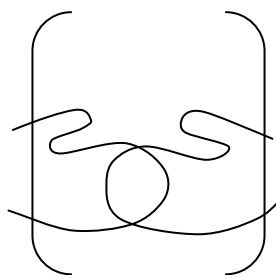
そんな時にお腹の**マッサージ**が効果的です！今回は自分で出来る**マッサージ**を紹介します。

- ①まず、手の平を腹部に当てて深呼吸。
- ②次に大きく時計回り円を描くようにさすります。
- ③へそを中心に右下から時計回りに八箇所、指先で圧迫していきます。
- ④ウエストから足の付根にかけて手の平でさすります。

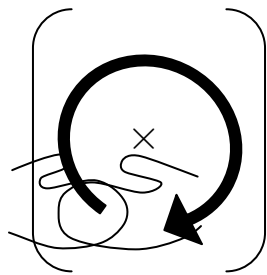
（この時少し強めに肉を寄せるようにマッサージするとウエストを細くする効果もあります！！）

- ⑤最後に①と同じように深呼吸して終わります。

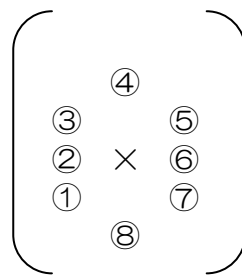
①



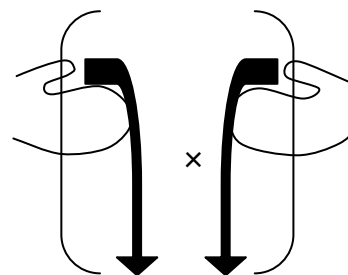
②



③



④

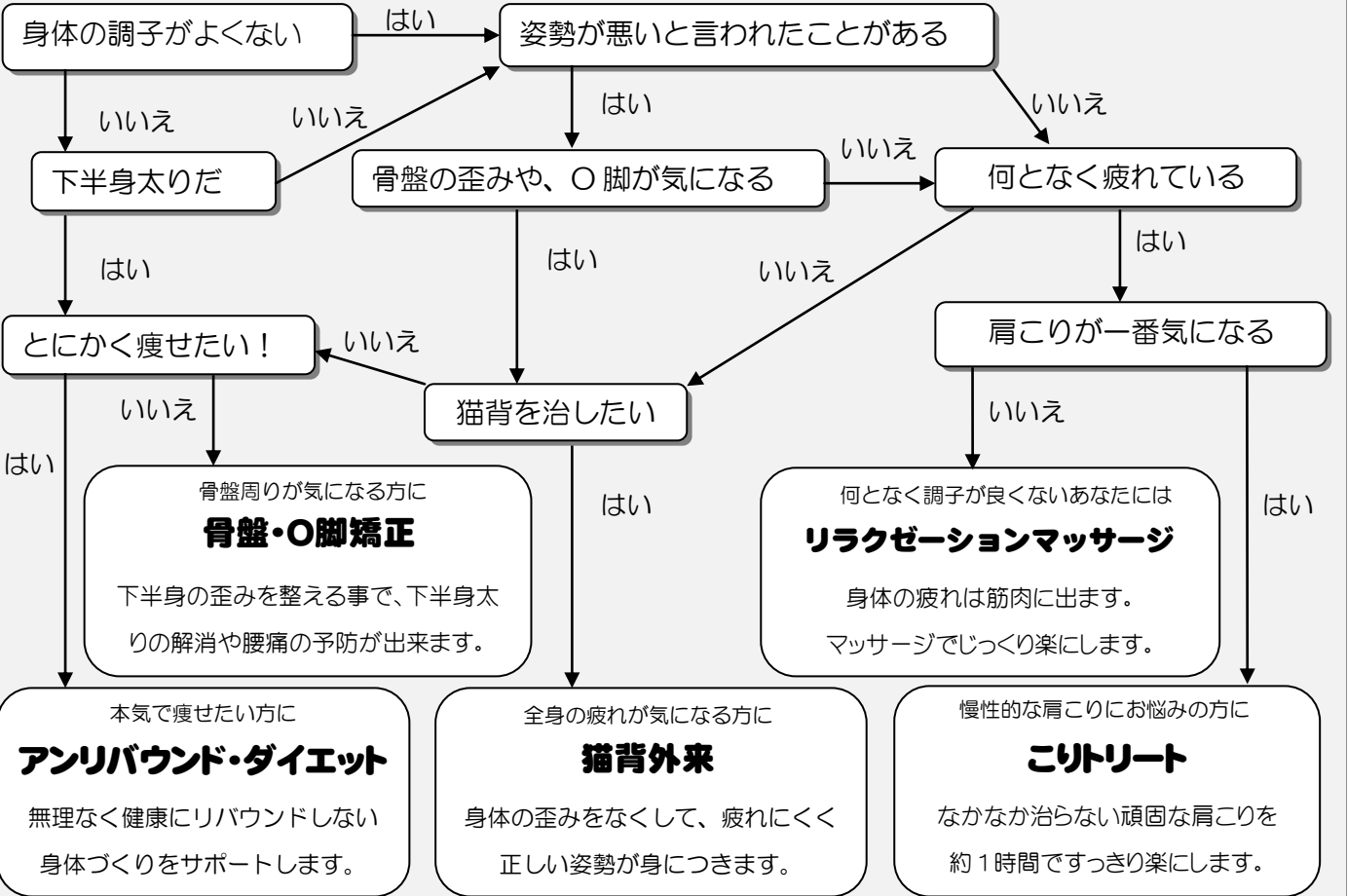


お腹をマッサージすることで、**胃腸を整え、冷えの改善、基礎代謝アップ、免疫力向上**などの効果もあります。
12月は何かと忙しい季節です。体調を万全にしてよい年をお迎えください。

あなたにぴったりの診療メニューはどれ？

自由診療フローチャート

今のご自身にもっとも当てはまるものを選択してください。



年末年始のお知らせ

休診日について

平成21年12月30日(水)から平成22年1月3日(日)

までの5日間は休診日とさせていただきます。

年末の診療は平成21年12月29日(火)まで、年始の診療は平成22年1月4日(月)からになります。

新年の運試し！福引き大会

毎年恒例の福引大会を各院で開催致します。

《会場・日程》ビオラ整骨院：1月4日(月)

宮前まちの整骨院：1月5日(火)

開催日に来院された方全員がご参加いただけます。

すべてはずれなし！豪華賞品もございます。奮ってご参加ください。

編集後記

気がつけばもう12月です。2009年もあっという間でしたね。いろいろな事があったかと思いますが、この1年を有意義に過ごせましたでしょうか？

私はひそかに続けていたダイエットの目標まであと少し！というところで、年越し前にもうひと頑張りしたいと思っています。

また、年末年始は何かと体調を崩しやすいので、暴飲暴食を控え、たっぷり睡眠をとるよう心掛けてみましょう！

良いお年をお迎え下さい！

※年末年始の休診日をお間違えなく！

