

治療院・接骨院

第4号毎月200枚限



千樹館だより

発行責任者／千島直樹

住所千葉県印西市浦部 163-5

電話 0476-42-6839

HP

<http://www.senjyukan.com/>

ご相談メール：rqqrq026@ybb.ne.jp



4月号

<2015年4月>

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 休	8	9	10	11 活
12	13	14 休	15	16 茨	17	18
19 腰	20	21 休	22	23 茨	24	25
26	27	28 休	29	30		

<2015年5月>

日	月	火	水	木	金	土
31					1	2
3 墨	4	5 休	6	7	8	9
10	11	12 休	13	14 茨	15	16 後
17 休	18	19 休	20	21 茨	22	23
24 腰	25	26 休	27	28	29	30

速報

- 花粉症でお悩みの方へ・・・
花粉症は治ります。花粉症は頸椎と頭蓋骨の歪みと骨格のアンバランスの原因です。
- 腰痛健康教室開催案内
・4月19日（日）15：00
・5月24日（日）15：00
○千樹館接骨院で行います！

こんにちは、院長の千島です。日増し春の暖かさを感じる

今日この頃、皆様はいかがお過ごしですか？！！

‘4月’といえば新年度にあたりますから、新生活をスタートさせた人や生活環境が変わった人も多くいらっしゃることでしょう・・・
また、街には真新しいランドセルを背負った可愛い笑顔の子たちの姿も多く見かけるようになり、それだけで新たな季節を感じさせませんか？

ところで、最近、携帯やスマホを持って歩く人や電車内で背中を丸めてテレビを見ている人が、多いと感じますね！

子供たちも姿勢を悪くして歩いていることも多くなりました。

スマホを使うようになって、うつむき姿勢の方が増えていませんか？
女性の「首」「背中」「骨盤」は、パソコンを長時間使うようになった10年前よりもさらに危険にさらされています。うつむき姿勢で進行する「カチカチ首」「バキバキ背中」「ガチガチ骨盤」は、「猫背」「肩」「首のこり」「顔のたるみとゆがみ」腰や背中の脂肪を招きますすると、実年齢より老けて見えることに。

○当院で早速メンテナンスして、体も見た目も若返るでしょう！

4月も張り切って行きましょう>>> 院長のお便りです。

<当院では、交通事故のケガに対する専門治療が可能です！>

交通事故によるケガの治療や保険会社との様々な対応は当院にお任せ下さい。おケガの状態に合わせて早期回復治療を受けております。早期回復治療を受けることで元気な体に戻り体が早く楽になります。自賠責治療や実費治療でも患者様の交通事故治療負担は0円です。一切治療費はかかりませんのでご安心下さい！(^)!

書類のやり取りや慰謝料の問題などは、当院の信頼できる顧問弁護士の先生が、バックアップしてくれます。悩まないで大丈夫です！(^)!
お気軽にご相談下さい。

スマホや携帯が男女の「体のゆがみ」を深刻化！

顔、顎、首、背中、骨盤のゆがみとりで

猫骨を直して-5歳の美姿勢に！

1日の平均スマホ時間2, 6時間

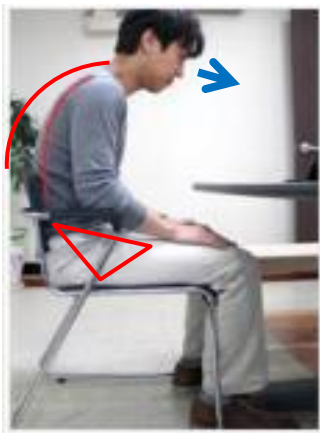
1日の平均パソコン時間5, 9時間

うつむくと首への負担が6割・・・

長時間の「座り猫背」になる・・・

「首から背骨、」骨盤まで歪む

「首から背中」が凝り固まる



起きやすい不調

- 首・肩の凝りや痛み
- 手や腕のしびれ ○肩痛
- 頭痛・めまい ○肘痛
- 寝違え ○手首痛

その秘密は??

起きやすい不調

- 首こり ○顔の歪み
- 肩こり ○顎関節症
- 背中の凝り ○寝違え
- 腰痛・片頭痛 ○膝痛

お尻や太もものストレッチをします。

お尻の深層筋の梨状筋や、背骨と股関節をつなぐ腸腰筋をよく伸ばします。

ストレッチ用のボールの上におおむけに寝たり、キャットで背中を丸めたり反らしたりする運動をよく行います。(骨盤の上下運動) 行う。

お腹を引いて骨盤を立てます(p_)

骨盤をしっかり立ててから背すじを伸ばします。

疲れてくると猫背になって、それを直そうとしてそり腰になる、という間違った姿勢の

正し方をずっとしていました。まず、骨盤を立てて背すじを伸ばし最後に頭の位置を調整。

首が前に出ないようにご注意ください。

* 骨盤の自己調整法及び骨盤周辺のストレッチは、ヒザの前後の位置を確認し短い膝の方を長い膝に左乗せて振ることで骨盤調整が出来ます。

* ストレッチボールに乗って胸筋を開くようにバランスを保持して下さい！

