



「よくなる！」新聞 2024年 5月

こんにちは！急に暖かくなってお出かけしたい季節になりましたね。GWは今まで出来なかったことに挑戦されるかたも多いようです。たくさん歩いて膝を傷めたり、腰がつかなくなったりする時期でもあります。あまり無理をせず、お身体をいたわりたいものです。

良い空気と自然環境

7年ぶりに阪神間に帰って来られたYさんは、7年間は東北のある県に転勤でいらっしゃったそうです。こちらと違って、ないないづくしの土地なので発想の転換といいますか、その土地にあるものに目を向けて過ごすことに決めたとおっしゃいます。そこにあるものはきれいな空気と自然、新鮮な野菜と魚類。地元の人たちもとっても親切だったとお話して下さいました。自然を満喫しておいしい食べ物を工夫して料理して、健康な生活を心がけて7年が過ぎました。

こちらに帰ってくると、ビックリしたのが空気の違い、水の味だといいます。しばらくしてなんだかしんどくなったと、自然に囲まれた生活がとっても充実していたことを改めて認識されたようです。

整体する私として驚いたのが初めの導入のワザを行うと、すぐに楽になることを感じられて教えてくれたことです。普段整体をしていると、なかなかないことなのです。ふつうに来られる方はたくさん薬を飲んで悩みも深く、溜っている疲れも当たり前のこととして自覚のないことがあります。自律神経の働きが鈍くなってしまっているのだと思います。とにかく「痛い」と。体が良くなる条件が整ってからでないと、「痛み」の解消どころの話ではないのです。街に住んでいる人ほど自然と離れた生活をしていることがわかります。

「知らず知らずのうちにからだに無理をかけていた。その結果痛くなってしまったんだ。」

と理解された方は、治っていくのが早いという傾向があります。その理由は、痛いと感じる場所だけでなく意識が体全体に及び毎日の過ごし方まで注意するようになるからです。

副腎疲労に気を付けましょう！

上の話の続きです。寝ても疲れが取れない。年のせい。回復力が遅くなった。自律神経、更年期 etc...といった問題は実は副腎疲労が原因のことがあります。朝元気に起きられる人は副腎からコルチゾールというホルモンがしっかり分泌されています。副腎疲労の原因は、休息不足、ストレスや忙しい生活、食生活で起こると言われています。副腎疲労は風邪やアレルギー、腰痛や肩こりと言った問題を引き起こしてしまう遠ざけておかななくてはいけない問題なのです。おうちで出来る副腎疲労の解消法は、腸と脳を休めること、歩くこと、リラックスすることです。必要な栄養素は、ビタミンB群、ビタミンD、亜鉛、マグネシウムといったものです。もちろん、整体は副腎疲労の改善にも直接に役に立っています。これからもみなさまのからだの良くなる条件がそろうように、整体でお手伝いさせていただきます。

桂離宮に行ってきました。

電車に乗れば行ける場所なのですが、今まで行っていなかった場所はたくさんありますね。桂離宮もその一つです。どの建物も自然との調和を考えて作られていて感動すら覚えました。入るには必ず身分証が必要のようです。ご注意を！

大切な方をご紹介します。心を込めて施術いたします。

長い付き合いのママ友仲間におすすりめされました。

Sさん談

友人二人が良くなったので期待が持てました。

Hさん談

大切なひとには心を込めて整体します。紹介された方初見料 2000円引き

あいば院の駐車場は2台です。東へ100Mと整体院の前に一台

兵庫県西宮市高松町 18-1 阪急西宮北口駅 東出口から徒歩 3分

休院日 日曜日、祝日 ☎ 0798-66-0099

