

④当院は 身体中の関節の変位(歪み)を正しく治す「矯正」が得意な専門院です。(頤、肩、指、腰、膝、骨盤、産後etc...)
 今月は「自身で出来る簡単なエクササイズ」をご紹介します。参考にどうぞ、下さいね。
 院長 鈴木 栄



新松戸さかえ接骨院

	月	火	水	木	金	土
AM	○	○	○	○	○	8:30~
PM	○	○	○	○	○	14:00

AM 8:30~12:00
PM 15:00~20:00

☎047-382-5648

☆歪みを正して 不調もスッキリ! ☆

歪みチェック ~日常生活編~

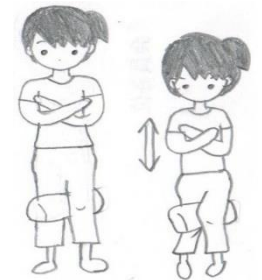
- 片方の靴ばかり磨り減る
- 座る時に足を組む
- O脚またはX脚である
- 立つ時に壁に寄り掛かったり、片方の脚に重心を置いている
- 何も無い所でつまづく
- 仰向けに寝ると左右で足の開きが違う
- 歩いているとスカートが回る

※1つでも当てはまる方は歪みがある可能性があります

歪みを矯正するエクササイズ

●スクワット ●右図参照→

- 1、脚を肩幅より少し狭く開いて立ち、胸の前で腕を交わせる
 - 2、膝の間にタオルを挟み、脚の内側を意識しながらスクワットする
- ※1セット20回とし、毎日または一日おきに行うと効果的

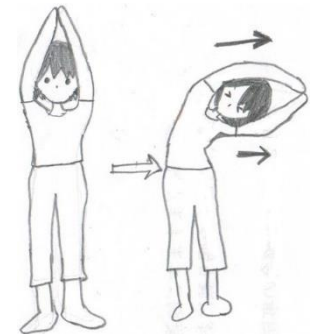


●椅子を使ったエクササイズ ●

- 1、腰の高さくらいのイスの背もたれに手をつけて立つ
- 2、ゆっくり息を吐きながらかかとでおしりを叩く
- 3、左右6回ずつ行う

日々の歪みをリセットする矯正ストレッチ 右図参照→

- 1、両脚を揃えて立ち、両腕を伸ばし頭の上で両手を合わせる
- 2、肘・膝を曲げずに上半身をゆっくり右に曲げる
- 3、これ以上曲がらないところで静止する
- 4、ゆっくり元の状態に戻る
- 5、反対側も同様に行う



当院では骨格のゆがみを取る矯正も行っています!

気になる症状のある方はお気軽にお問合せ・ご来院ください!!