

こんにちは。院長の鈴木です。
今回は「骨盤」です。右にも書きましたが
身体の土台です。
当院では、きちんと検査し、痛みなく
骨盤を正しい位置に戻す治療が
出来ます。気に7.7.方は
ぜひ当院へ。



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

※日祝祭日も事前予約にて診療いたします

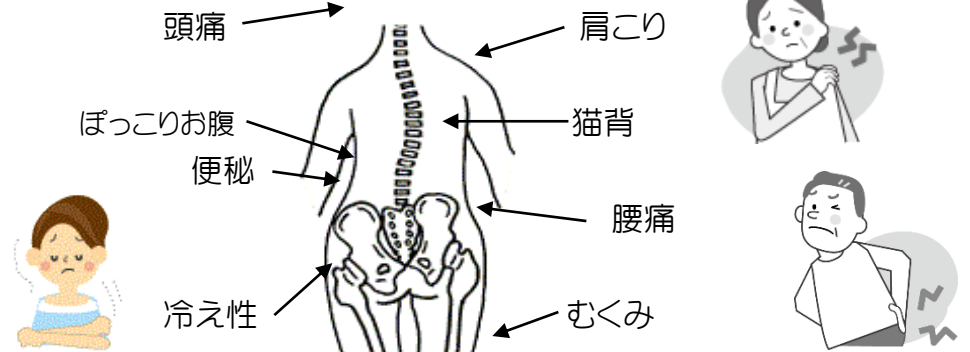
お気軽にお電話ください

☎47-382-5648

姿勢キレイで からだもスッキリ♪ ～身体のゆがみを正しましょう！～

みなさんこんにちは！ 寒い日が続きますが、体調崩されていませんか？
今回は、私たちの姿勢に大きく関係する「身体のゆがみ」についてお話しします。
私達は、ついクセになっている姿勢や生活習慣があり、誰しも自然に体がゆがんでいきます。

<身体のゆがみ そのままにしていると…>



●骨格は身体の土台です。土台がずれると上記のように体の多くのところに影響します。
つまり土台を正すことで症状は改善できます！

<身体のゆがみを正すには…>

自分で・おうちで出来る簡単ワンポイント！

普段の生活の中で、
からだの左右のバランスに
気をつける！

例えば…

- ☆足を組まないように気をつける
- ☆横座り(女性座り)は控える
- ☆両側の歯で交互に噛む
- ☆バッグをいつも同じ側で持たない

身体のゆがみを正すには、「日頃の習慣を見直す」ことが一番のポイントです！

ぜひ、お仕事の時、お食事の時、お出かけの時…、少し意識していただき、寒い冬も元気にお
過ごしいただけたら幸いです^^