



【お知らせ】

2月は、**無料体験会**を行います。  
(裏面に詳しく載っています。)  
ご家族やお知り合いの方で、お身体の  
痛み・しびれでお悩みの方がいれば、  
ご紹介ください。

LINEでも情報発信しているので、  
QRコードより登録をお願いします！



## たに整体院 通信 2021年2月号



こんにちは！たに整体院の谷です！まだまだ寒い日が続いていますが、どんどん日も長くなり、春らしさも感じる季節にもなってきました^^

家のミモザ（小さな黄色いキレイな花が咲きます）の木のツボミがふくらみ始め、もう春だなあ〜と感ずることが出来ます。

皆さんも、春っぽくなってきたなあ〜と感ずることがあると思いますが、どんな時に春だなあ〜と感ずますか？

またお会いしたときに、教えて下さい^^

今日は、整体の施術時間の考え方について私なりの経験をお話ししたいと思います。

結論からお話すると、長時間施術をすると「身体  
の負担になる。」ことがあります。

これは、すべての方に当てはまるわけではなく、健康で体力がある人は、整体やマッサージを長時間受けても、後で痛くなったり、しんどくなったりすることはないです。

でも、慢性的な肩こりや足腰の症状があったりした場合、施術しすぎると、逆にひどくなっていくことがある。

例えば、お風呂に長く浸かりすぎても、のぼせちゃってしんどくなりますよね？それと同じ。

だから、身体のメンテナンスをせず、慢性的な症状になっている方ほど、短時間（10分～20分）で施術を行う必要性があります。

という感じで、その患者さんの状態によって違いますが、基本的には短時間で、身体の負担にならないように、良くしていくことが大事なんです！

今日は、施術時間について私なりの考えを書きました。少しでも長く皆さんが健康で、元気に歩けるようにサポート致しますので、今後もよろしく願い致します。

### 【今の季節におすすめのケア方法】

新型コロナの影響もあり、自律神経系の症状を訴える方が増えています。

QRコードの動画を参考に自律神経を整えましょう👉



## 無料体験会 のお知らせ



無料体験会では、問診と検査を行い、お身体の現状や根本原因を確認し、簡単な効果を体験していただきます。（約40分かかります）

最後に、どのような治療が必要なのかをお伝えしますので、ご納得頂いた上で、治療を行っていきます。

※無理な来院を勧めることはありませんので、ご安心を。

期間は2/1～2/28日まで、初回の方で10名様限定と限りがありますが、電話かLINEでご連絡ください。

**☎0744-41-9046**