

たに整体院 通信

1月号 (通信は不定期に発行される情報誌です。)

皆さん、こんにちは!!

たに整体院の谷です。

またまたコロナが流行っていますが...
皆さんいかがお過ごしでしょうか?

たに整体院通信の1月号は、何かとバタバタしていて、1月末になってしまいました。僕は、2022年新しく、治療の勉強もして、ワクワクしながら、日々、取り組んでいます。

2022年も、日々パワーアップしながらより良い治療を皆さんにお届けして、今後も、健康で好きなこと、やりたいことを楽しんでもらいたい!と思っております。

今後もよろしくお願ひします!!

じゃあ、どうすればいいの?

当たり前のこととして、

- ・ 食事.
- ・ 睡眠
- ・ 運動

特に、最低限この生活習慣は、修正しながら見直していきましょう。

+α 目の疲れをとる。(視覚のアンバランス)

温める

巾着で温めグッズが今はよくあるので、探してみたい。一日一回おこなってもスッキリしますよー!

スマホやPCを見すぎない (笑)

なかなか難しいことでもありますが、少しPCやスマホ時間を短くするのも、良いと思います!!

なぜ、年を重ねると、

膝、腰など、足腰の痛みにより、歩くのがシラシラになってしまうのか?

僕の施術経験と学んで来たことから考えると、筋力低下や骨(軟骨)が弱ってくることが多いのですが、それだけで症状が出るわけじゃないです。

- ・ 三半規管などからのアンバランス
- ・ 視覚(疲れ、視力低下、老眼など)のアンバランス
- ・ 体性感覚(知覚情報)のアンバランス

+α 足関節、足指のアンバランス

これらを、簡単に言うと、無意識にバランスがとれなくなってきて、知らないうちに前かがみになったり、悪い歩き方をしていることが大きな原因です。

ここは、施術の中で、どんなに取っ入れて、修正していきますので、ご安心を。