

# てんびんカイロニュースレター

## 2018年 7月号



7月になりました。いかがお過ごしですか？

博多の街は7月15日まで山笠で大いに盛り上がるのですが、この時期、お祭りの混雑に巻き込まれ、予約に間に合わない方もいらっしゃると思います。お時間に余裕を持って、どうぞお気をつけてお越しください。



今月号は、「急性腰痛と危険因子ガイド」（ニュージーランド事故補償公団編集）という本から、腰痛の回復を遅らせる心理社会的因子についてご紹介します。

- ・痛みや体を動かすことが有害だという思い込み
- ・痛みを回避する行動（安静など）
- ・不安な状態や引きこもること
- ・以前、腰痛で休職した経験
- ・仕事への満足度が低い
- ・過保護な家族、あるいは支援の欠如

この本のように、てんびんカイロでは、以前から痛みが有害ではないことや、なるべく普段通り動いて下さいとアドバイスさせて頂いています。

周囲の支援がないこともなかなか良くならない原因にもなりますが、反対に優しさや心配のあまり、過保護にしてもらうこともよくないようです。

### お知らせ

このニュースレターの他に、月に1度のペースで、メールマガジンを発行しています。ご希望の方はEメール [minoru1020@icloud.com](mailto:minoru1020@icloud.com) まで、件名に「メルマガ希望」、本文に「お名前」を書かれて送信してください。速やかに発行させていただきます。

### 7月の予定

7月 9日(月) お休み

研究会(東京)のためお休みします

7月27日(金)から 30日(月)までお休み

帰省のためお休みします

### 体の不調でお困りの方はいませんか？

あなたの周りにお困りの方がいらっしゃいましたら、てんびんカイロをご紹介ください。紹介して頂いた方も、あなたと同じように誠心誠意心を込めて施術させていただきます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 12:00	○	○	○	○	○	○	休
13:30～ 18:30	○	○	15:00 まで	○	○	15:00 まで	休

完全予約制です（日・祝はお休み）

お電話またはメールでもご予約できます

☎ 092-292-5525

Eメール [minoru1020@icloud.com](mailto:minoru1020@icloud.com)