

# てんびんカイロニュースレター

## 2016年8月号



8月になりました。暑い日が続いています。

いかがお過ごしですか？

私は、青空の入道雲を見るのが好きです。もくもくと高い雲を見ると、子どもの時の夏休みを思い出します。



ぎっくり腰や座骨神経痛になると、ちょっとした動きでも腰まわりに激痛が起こります。

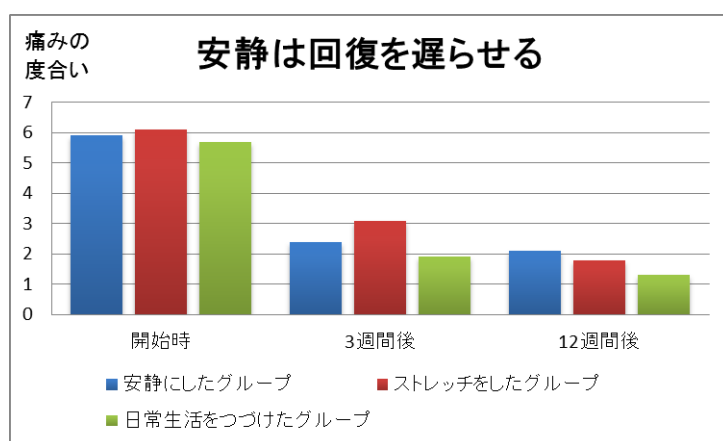
しかし、不安にならなくても大丈夫です。

ものすごく痛いですが、ぎっくり腰は怪我や病気ではありません。

ぎっくり腰のほとんどは、「筋肉のこわばり」が原因です。そのため、病院（整形外科）に行っても、シップとロキソニン（鎮痛剤）をもらっただけ、ということがほとんどです。

痛みが落ち着くまで「安静」にするように言われることがありますが、これは科学的な根拠がなかったことが、お医者さんたちの研究でわかってきました。

下のグラフは、「安静にしたグループ」「ストレッチをしたグループ」「日常生活をつづけたグループ」に分けて比較した追跡結果です。



参考文献：

松平浩著「新しい腰痛対策 Q&A」

このグラフは「痛みがどのくらい残ったか？」を3週間後と12週間後に比べたものです。

最も痛みが少なかったのは、無理をせずに動いていたグループでした。安静にしたグループは、痛みが残った度合いが最も高かったのです。

痛みがあっても、なるべく普段通りの生活を送りましょう。安静にしているより筋肉のこわばりも早くとれ、痛みも解消されていきます。

てんびんカイロを知ったきっかけは何ですか？

紹介  ホームページ  その他

お名前 or イニシャル( M.F ) 2016年7月4日

症状(坐骨神経痛 男性(女性) 年齢(60)代 ご職業(主婦)

施術を受けられてのご感想を自由に書き下下さい。

昨年より坐骨神経痛で整形外科に通い、注射や薬の  
治療を受けておりましたが、左の足の痛みがひどく、歩く  
のが大変で、歩くのも痛く、薬にも和らぎが感じられ  
ず、ホームページを検索し、てんびんカイロにたどりつきました。  
最初は不安でしたが、2~3回の施術で痛みも少なくなり、  
毎日日常生活も普通にできるようになりました。今は左の痛みも  
ほとんどありません。思えば、てんびんカイロの門をたたくことが  
できて良かったです。又親切丁寧な  
施術に感謝しております。

お書き頂いたご感想はHPやブログ・ニュース等に使わせて頂く場合があります。ご了承下さい。

施術に丁寧な時間をとっていただき、感謝しております。

## 【座骨神経痛 女性・主婦】

M.F.さんは、今年の3月に座骨神経痛の症状で来られました。

左右の臀部に痛みがありましたが、数回の施術で右臀部の痛みは無くなり、左臀部の痛みも施術を重ねるごとに、和らぎました。

左肩にも痛みがありました

ので、臀部の痛みが落ち着いたあとに施術をしました。何回かの施術を通して、左肩の痛みも落ち着いたので、7月から月に1度のメンテナンスで来られています。

M.F.さん、これからも健康的な生活が送れるように、メンテナンスをしていきましょう。



### 8月と9月の予定

8月 8日 (月) …インストラクターセミナーのため、臨時休業です。

8月 15日 (月) ~ 16日 (火) …お盆休みです。

9月 12日 (月) …東京で行われる心身条件反射療法研究会参加のため、臨時休業です。

\*詳しいスケジュールは、HPをご覧になれるか、お気軽にお問合せ下さい。

### 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こめて施術させていただきます。

### 施 術 理 念

心身のバランスを整えることにより、

多くの方に健康な生き方を再発見して頂き、「喜びと安心の笑顔」を広げます

### ご予約優先とさせていただきます

月と金 9:00~20:00 (最終受付 19:00)

火水木 13:30~20:00 (最終受付 19:00)

土 9:00~17:00 (最終受付 16:00)

日・祝 休

### てんびんカイロプラクティック

福岡市博多区博多駅前 2-19-17

トーカン博多第5ビル 308

☎ 092-292-5525