



健康でアクティブな生活を始めましょう



良く笑い、良く食べ
良く眠る
それが健康の秘訣、、、



机の上に
足を上げて一休み
* 職場では要注意 ☺

Wellness focus

身体を喜ばせる事してますか？
身体に良い事してますか？

Good Posture is Good health

～ 正しい姿勢で、健康に～ ドクター 清水

姿勢を正す事と健康にどんな関係がありますか？そんな質問が聞こえてきそうです。正しい姿勢を心がけることは、筋肉、関節、靭帯や、身体のバランスを保ち、正常な神経の働きを促すために不可欠です。自身の健康や、最高のコンディションで運動できる喜びを、正しい姿勢によって実感できます。

逆に、誤った姿勢を長年続けると、痛みや動きに制限が出たり、内臓器官にも支障が出始めます。お子さんの場合、まだまだ成長段階にあるため、大人より更に大きな危険にさらされているといっても過言ではありません。

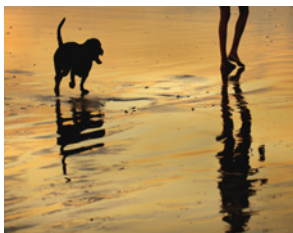
転倒などが原因で身体の軸がずれてしまう場合もありますが、間違った姿勢で長時間デスクに向かって仕事をしたり、テレビを見るなどといった日常生活の積み重ねから、時間とともに症状が悪化し、慢性化していきます。

また、幼少時からの誤った姿勢、仕

事からくる疲労や、不眠へのストレスが慢性的な症状を誘発させることもあります。あなたが現在抱えているケガや痛みなどの問題には原因があり、その原因を探りそこから改善していくことが大切です。

では、どのように姿勢チェックをすれば良いのでしょうか？立っている時、身体はまっすぐ、バランスが取れているはずですが、崩れた姿勢というのは、頭が前に突き出て、肩が丸くなり、猫背になった状態で、ひどいコリや痛み、持久力にも影響が出てきます。下を向かず頭を上げて、胸を張りながら、腹部を緊張させて下さい。姿勢を正していると、疲れにくく、ストレスにも強くなります。

ライフスタイルを見直すこととともに、カイロプラクティックで、姿勢のチェックから背骨や他関節のゆがみの矯正を行い、健康な姿勢を維持するために定期的な健診をお勧めします。

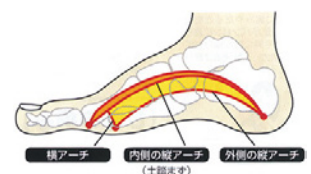


オーソティック と アーチ

足の健康。考えたこと、ありますか？
ON & OFF。いつもあなたを支えています。

二足歩行を支える私達の足には、全身の25%もの骨が集まり、非常に複雑な構造をしています。足は全体重を『かかと』『親指の付け根』『小指の付け根』の3点で支え、この3点を結ぶアーチが伸縮し、スムーズな歩行を可能にしています。

このアーチが崩れると、外反母趾、扁平足などの足の障害を引き起こすだけでなく、膝や腰、そして全身の痛みや障害を引き起こすこともあります。オーソティックは、アーチを正常な状態に保ち、身体全体の骨格を本来あるべき形に戻します。





呼吸の大切さ

つかだ ちかこ 指圧プラクター

私たち生物が呼吸を止めたら、およそ5分もすれば死んでしまうのは皆さんご存知でしょう。呼吸をしていない人はいませんけれど、正しい呼吸が出来る人は最近本当に減って来ているようです。

疲れている時、ストレスがたまっている時、カラダに痛みがある時、私たちは大変浅い呼吸を無意識にしています。それが、実は病気の原因になっていると言っても過言ではありません。

すべての病気の原因は、血流の悪さにあり、血流の悪さを作っているのは体内の酸素不足にあります。コリもそうです。酸素を含んだ新鮮な血液が筋肉細胞に不足すればコリとなって身体に訴えてきます。

ヨガや、瞑想のクラスでも呼吸法を重視しますね。私の行う指圧トリートメント中も患者さんには呼吸に意識を置いていただいています。私がツボを刺激しながら呼吸してもらうことで、血流の滞り、テンション、ストレスをリリースすることが出来るからです。呼吸を止めていたらツボを圧してもあまり効果は期待出来ません。ストレッチ中も同じことが言えます。

呼吸することは、生きることです。

深い呼吸を試みることは、人生を深く味わうことにつながるとも言えるかもしれませんね。

時間がなくて忙しい方はまず、夜ベッドに入ったら眠りに落ちるまで深呼吸で一日を締めくくってみてください。

次の日の目覚めの違うことに気づくでしょう。

呼吸は人生を変えます。

指圧セラピー：15・30・45・60・90分

リフレクソロジー：30・40分



アクティベーター療法

By ドクター 清水



神経の流れが良好な人は、自由に動けて痛みもありません。神経系の流れが悪いと、自由に動けず痛みにも悩まされます。

人間の身体は、筋骨格系、内臓系、循環器系、呼吸器系、免疫系、神経系、内分泌系などのさまざまなシステムで構成され調和を保っています。その調和を保つ司令塔の役割を担うのが神経系です。

アクティベーター療法では、この神経系に注目して神経系の動きの悪い箇所を分析し背骨を中心に筋骨格系の関節部位や筋肉をアクティベーター器で刺激を与えます。

この振動刺激は、人体の神経エネルギーを調整するための十分な振動振動周波数を持ち備えており、ほとんど痛みを伴いません。やさしい施術なので、お子さんやご高齢の方にも喜んでいただけます。



Dr. Kevin Shimizu Chiropractic



1061 Hamilton Street
Vancouver, B.C. V6B 5T4

Phone: 604-731-3319

創刊号 スペシャル



10% OFF

* このクーポンをお持ち下さい *
有効期限：9月30日

足、腰、膝、背中、臀部の痛みありませんか？

カスタムメイドの中敷を着用することによってこれらの痛みが軽減されます。

Extended Health Plan をお持ちの方は、購入費用が部分的に負担されます。(負担額は保険会社によって異なります)



オーソティック プロモーション