

# りずむ通信♪



～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～

2014年  
3月号

## ▶ 特集 ☆ 施術後・・・

PICK UP TITLE

今回はカイロ施術後の注意点について記事にしたいと思っております。

りずむカイロでは施術後

1. 積極的な運動の禁止（ランニング等のスポーツ）
2. アルコール類の摂取禁止
3. 入浴の禁止（シャワー可）

上記のことを注意して頂いています。

この注意は当日だけです。

関節の動きの調整をした後、その状態に慣れるために身体には休息が必要です。施術後すぐの運動は、関節の機能が身体に馴染んでいない状態で運動をすることになるので、身体のバランスが狂いやすくなってしまいます。

また、施術後当日は脳への血流が40%程度増加することがMRIで確認されています。

この状態でアルコールを摂取すると、普段よりも大量のアルコールが脳へ運ばれとても危険です。

そして入浴も血液循環が良くなり、加えて普段より血流が40%増ですので脳への血流増加を引き下げようと貧血を起こすことがあります。上記3つの約束をしっかりと守って気を付けてくださいね^^



## ▶ ごあいさつ

GREETING

皆さんこんにちは！

ついに冬が終わり、暖色系の色を感じる季節になってきましたね。花粉症などを持っている方にはつらい季節かもしれませんが・・・今月はりずむゴルフカップがありますが、それ以外にも釣りに行く予定です^^

とっても釣れているようなので、来月号にまた釣果を載せたいと思います。

そして2/16熊本城マラソンに出場されたみなさんお疲れ様でした。マラソンの前日はひたすらテーピングをしていた記憶が・・・良かった方も悪かった方もまた来年へ向けて練習ですね^^



## ▶ 今月のできごと MONTHLY NEWS

3月の行事

8日 阿蘇の大火文字焼き

14日 火振り神事（阿蘇）

29.30日 火の国YOSAKOIまつり



▼ ひな祭り 2/4～2/24

雛人形は子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかで幸せな成長を祝うために飾る。

## 体験者の声

VOICE



▼耳鳴りが  
突然・・・

インターネットを見て治療を受けにきました  
耳鼻科で耳鳴りの治療をしていましたが、あ  
まり変化がなく、ここのHPを見て不安だっ  
たけど思い切って電話してみました。  
治療を受けてから3日後に耳鳴りが小さくな  
り、1週間後には集中しないと聞こえないよ  
うになってきました。  
普段の生活でも気にならないレベルになり、  
助かっています。

(S・k様 男性 会社員)

## 今月のお知らせ♪

★りずむカイロゴルフカップ!!!



3月21日(金)祝日

天草マスタースで開催したいと思います  
!参加希望の方は連絡をください^^  
知人・友人・家族の方でも参加頂けます

## 今月のプチ情報

INFOMATION

“愛する人にチョコレートをプレゼント”のキャ  
チフレーズで業界に定着したバレンタインデーに対  
応して、全国飴菓子業協同組合が「ホワイトデー(3  
月14日)はキャンデーの日」と決定したのが1  
978(昭和53)年6月のことでした。そして、  
80年3月には全飴協・関東部会が第1回のホワイト  
デー“愛にこたえるホワイトデー”を実施し、現  
在にいたっています。

ホワイトデーってキャンディーを  
送る日だったというのは去年知り  
ましたが、お返しするときは相手  
に何がいいのか聞く人も多いいん  
じゃないでしょうか?

僕は今年もキャンディーを皆さんに  
お返ししたいと思います^^



## 編集後記・・・

3月といえば春休みに友達と自転車で  
往復150kmの旅に出たことがありまし  
た。甘く見ていたので、お金を持た  
ずにいってしまい、お腹をすかせ、  
喉がカラカラだった時、見知らぬお  
じさんがそっと一人1000円ずつ渡し  
てくれたのを思い出します・・・  
同じようなことがあれば自分もさり  
げなく援助するつもりです^^  
人の優しさって本当に記憶に残りま  
すよね。

今月のりずむカップまだまだ参加者  
募集していますので、是非ご連絡を  
それではみなさん今月も身体にお気  
をつけて~^^



## 【発行】



りずむカイロプラクティク院(木・日祝午後休み)

熊本市中央区南熊本2丁目12-17-102

ご予約は **096-373-8736** まで

