

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
12月号

▶特集 ☆まくらの高さは？

PICK UP TITLE

前回からの続きになります。
まくらの高さですが、基準としては寝た時に首の角度が15度になるのが最適だと言われています。
この角度だと、上向きで寝た時に肋骨が広がり息がしやすく、また左右への寝返りが楽々できるようになります。

高さ調整の手順としては

1. 中反発で高さが高くない枕を購入
2. 膝を立てて上向き（仰向き）で寝る
3. 膝を立てたままの状態でも右へ左へ寝返り
4. 寝返りする時に、体全体がまっすぐな状態で寝返りができているかを確認。

下半身が先に動いて、上半身が後から追いついてくるような寝返りは、身体のねじれを生んでいるので、高さがあっていない証拠になります。

5. 手持ちのタオルをまくらに重ねていき高さを調整していく

6. 高さが正しいと、呼吸が楽になり、胸が広がり、楽に寝返りができるようになります。

調整がうまくできない方は、りずむカイロまで枕をお持ちください！
無料で調整をお教えします！



▶ごあいさつ

GREETING

先月は風邪で釣りに行けなかった院長です・・・。
12月に入り寒波の影響で冷え込みが厳しくなりましたが、皆様お体の具合はいかがでしょう？
ノロウイルスなど、季節的な病気にも気を付けてくださいね^^
今月は行けなかった釣りに行く予定です。風邪を引かないように用心したいと思います。
寒い季節ですがイルミネーション等で町が輝き、見ていると気分が明るくなる時期でもありますね！
暖かいものを食べて今年いっぱい健康に過ごしましょう^^



▶今月のできごと MONTHLY NEWS

12/7～

あまくさロマンティックファンタジー 大江教会イルミネーション

12/29 あんずの丘 青空市
山鹿市



クリスマスとは、イエス・キリストが今から約2000年前にベツレヘムの馬小屋でお生まれになったお誕生日を祝う「キリストの降誕祭」です。しかし、イエス・キリストの誕生日に関する記録は残されていないため正確な日付けはわかっていません。

体験者の声



VOICE

▼頭痛とめまい・・・

以前より原因不明の頭痛とめまいで悩んでいました。
朝起きたら頭がいたい。これが普通。
温めると楽になるので頭をこたつに突っ込んだり・・・
めまいは突然ふらっと倒れそになります。
友人の紹介で来院しましたが、1回目の施術から頭痛・めまいが消え、1週間、2週間たっても痛くないんです。本当に嬉しいです。
定期的に通い、健康を維持したいと思います
(I・M様 女性 主婦)

今月のお出かけ

★寒い時期はココですよ

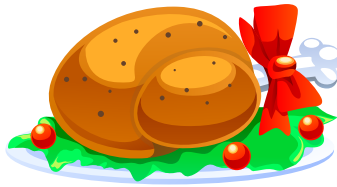
寒くなると温泉に行きたくになります^^
菊池の家族湯に浸かりにいきました~。
半身浴をしながらゆったりつかると、体がしばらくポカポカで気持ちいいですよ
ね~。
春までは定期的に温泉に通うことになりそうです^^



今月のプチ情報

INFOMATION

七面鳥を食べる習慣というのは、アメリカ大陸へ渡ったヨーロッパ人の間で生まれたものなのです。
ヨーロッパからアメリカ大陸に移住が始まった頃、住み慣れない土地では食べるものがあまりなく、そこで、アメリカ大陸に生息する野生の七面鳥に目をつけ豚の代わりに食べていたのだそうです。
だから、人々を飢えから救ってくれた七面鳥に感謝の意を込めて、収穫祭等では、大きな七面鳥を丸ごとローストして家族みんなで食べるようになったと言われているようです。
そして、このアメリカ大陸へ渡ったヨーロッパ人の間で生まれた習慣がヨーロッパに伝わり、クリスマスのメニューとして定着していったといわれています。



編集後記・・・

12月は自分の誕生日ということもあり、小さい頃は何かもらえるのかな~、ケーキ何買ってもらおうかな~と12月になるとずっと考えていました^^；
いまでは誕生日がくると年取ったな~しか感想がでてきませんが・・・
りずむカイロでは12/31~1/3までお休みを頂きます。1/4は午前中のみ営業致します。
18日に釣りにいく予定ですので、大物を釣って気分よく新年を迎えたいと思います^^



【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

