

※自律神経とは…内蔵や血管の働きをコントロールする神経。
呼吸、心拍、血管収縮、体温調節、発汗といった生命活動に深く関わっています。

金子院長のカラダにちょっといい話

セドナ整骨院
公津の杜院
院長
金子 竜太



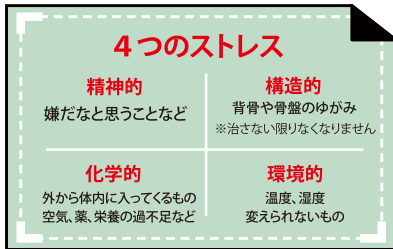
自律神経と東洋医学の視点から「健康」を考える



リズムを大切に♪
ストレス解消!

「気」に通じる部分も多く、健康のためには「バランス」が重要です。**自律神経の働きが乱れると不眠、頭痛、めまい、耳鳴り、息苦しい、重度の肩こりや腰痛、食欲低下、冷え、イライラや不安感…など様々な症状を引き起こします。**

ストレスは生活において必要ですが、多すぎると交感神経ばかりが働き、副交感神経が働きにくくなり不調のもととなります。ストレスというと精神的ストレスを思い浮かべますが、実は大きく4つに分類されます。



人にはストレスを溜められる器があり、人によって大

きさが違います。このストレスの器がいっぱいになると身体からのSOSサインとして症状が出てきます。パソコンもブラウザ、ワード、エクセル、動画…と色々と起動していると速度が遅くなり最後はフリーズしてしまうように、人間の脳もストレスでいっぱいになると変化に対応できなくなってしまうのです。

自律神経を整えるにはリズムが大切です。環境が変わりやすいからこそ規則正しい生活を心がけ、夜更かしは避けましょう。夜12時までに寝ることで副交感神経を優位に働かせることができ身体も楽になります。

あなたがいま抱えているそのつらい症状は自律神経の乱れが原因かもしれません。自律神経は私達の身体を守るためにあり、決して苦しめるためにあるものではありません。ストレスを減らし、バランスを取れるよう働きかけていけば身体は必ず応えてくれます。

当院では骨盤や背骨のゆがみだけでなく、自律神経と関わり深い頭蓋骨や顎関節のゆがみの施術も行い自律神経の乱れの調整をしていきます。更には**整体だけでなく鍼灸やアロマトリートメントなども組み合わせ、患者様ごとの体質に合わせて施術を組み合わせるオーダーメイド療法を行っています。** 代わりにいないあなたの身体を大切にさせていただくと私達も嬉しいです。自律神経と東洋医学のプロフェッショナルである私達があなたの健康をサポートします!どうぞお気軽にご相談ください!

・延べ180,000件以上の施術実績 ・全員が国家資格を持つ安心と信頼の技術
一人ひとりの症状に合わせたオーダーメイド治療で、あなたの将来の健康を誰よりも考え全力でサポート

整体・鍼灸
自律神経調整



セドナ整骨院・鍼灸院
カイロプラクティック
公津の杜院

☎ 0476-27-3949

成田市公津の杜 2-14-1(セキードセキ 1F)
平日 9:00~13:00 15:00~20:00 ※最終受付は診療終了の60分前
土曜 9:00~13:00 15:00~19:00 日曜 9:00~13:00

木曜・祝日 休診 駐車場 2台
<http://ralara.jp/>



富里市日吉台のメイン通りを会場に個性豊かなお店 100 店が集結！ 手作り品、こだわり品、フリマ、飲食、手作り体験など出店者大募集

ワークショップ

大人も子どもも楽しめる
体験コーナー盛り沢山♪

その他、盛りだくさん!

詳しくはホームページでご確認ください

1Dカードケース
ぐるみほたん

ロゼット

手形足形
アート

ポトリアート
アクセサリー

飲食&雑貨

地元団体による
飲食店をはじめ
スイーツや新鮮野菜
市内外から大集合!

専門店が
出店!

新鮮な
富里野菜♪

お買い物ついでに
スタンプ集めて景品ゲット!?

大抽選会開催!

↓無料体験も盛りだくさん

●ひよし青空フィットネス
(エアリアルヨガ・zumba・ラテンダンス 他) 楽しく運動不足解消 & 健康な体作り♪

●陶芸ろくろ体験 ●ゲーム ●昔遊び ●工作

可愛い!楽しい!
手作り雑貨が
いっぱい!

詳しい情報はこちら!
ひよし青空市ホームページ <http://hi-yo-shi.com>

開催場所 京成成田駅 R51

駐車場は日吉台小学校駐車場
またはコミュニティセンター 第2駐車場をご利用ください

※ミニストップへの
駐車はの遠慮ください

※ミニストップ
日吉台小学校
第2駐車場

※写真は過去開催の様子

第5回ひよし青空市 5月18日(土) 開催場所 日吉台メイン通りの駐車場およびテナント軒先

主催：ひよし商店会 後援：富里市、富里市商工会、富里市観光協会
協力：日吉台小学校区自治会連絡協議会、青少年相談員日吉台小学校区、ひよしグリーンロード再生会、富里市北部包括支援センター、ひよし子ども会、遊会