



せんせい ひだ院長の健康コラム

HEALTH COLUMNS FROM HIDA-SENSEI, IESAPO! SEITAI-IN MASTER

vol.1
2019年8月

1. 夏の肩こり・むくみの解消法！

いえサポ! 整体院院長の飛田（ヒダ）です。
暑さが厳しい日が続きますね。

肩こりや足のむくみなどは寒い冬の方が多いイメージですが、実は夏もエアコンの効き過ぎた部屋にすることで、身体の血液循環が悪くなり、肩こりがひどくなる方が多いです。

また冷たいものを一気に飲むことが多くなります。そのことで内臓の働きが弱まり、代謝が悪くなり、足もむくみやすくなってしまうんです。

夏の肩こり・足のむくみの予防法

① 外からエアコンの部屋に入った時は、なるべく早く汗を拭きとり、汗がひいたらタオルなどを肩・首にかけて、直接エアコンの風が当たるのを防ぐ。

② 冷たすぎる飲み物・カフェインを控えながら、小まめに水分を取る。暑いところにいる時でも、食事から2時間後・寝る前はゆっくりコップ1杯の水を飲む。（食事中に多くの水分を取り過ぎると胃酸が薄まり、消化・代謝が悪くなります。）

以上に気を付けて、
まだまだ続く暑さを乗り切りましょう！



「出張施術」始めました！



『腰や足が痛くて整体院まで行けない…』

『施術を受けたいけど、家を出るのが面倒…』

日常的に感じる肩、腰、足の痛みやしびれを
ご自宅で解決しませんか？

東淀川区の皆様への限定特典！

① 30分 3,000円 → 30分 500円!

※最初の1か月のみ（8回まで）／9月末までのお申込みの方

② 往診料無料!

完全予約制ですので、お気軽にお申込みください★

8月を制する者が 試合を制す

夏休み特別企画 小学生／中学生／高校生
部活・スポーツ全力応援宣言!
サマーメンテダス

✓正しい身体の使い方でパフォーマンスアップ!

✓ベストな状態を保ち、練習の効率アップ!

✓疲労からくるケガの予防!

9月14日(土)まで

何度でも 30分 500円!

数多くのインターハイ出場者（水泳、陸上、野球、サッカーなど）の施術経験あり! 国家資格保有者の院長・飛田による安心かつ本格的な施術が「30分 500円」で受けられます!

秋以降の大会や試合に繋げよう!

いえサポ! 整体院

大阪市東淀川区東淡路 1-5-51 (ショッピングタウンエバーレ地下館)

☎ 0120-939-070

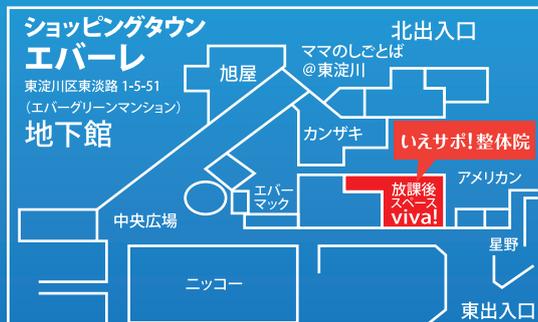
TEL での受付 月～土 10:00～21:00

診療時間 月火水木金土日
10時～13時 ○○○○○○×

予約制の為、お電話またはLINE@でご予約の上、お越し下さい。

料金 30分 2000円
(税別) 60分 3500円

※認知症予防コースとは料金が異なります



LINE@



上のQRコードから
ご予約ください★