

アイ♡アイレター



こんにちは！魚釣り大好き！おだじまようすけです！保育園の頃からフナ釣りを始めて、今では川釣りに海釣りになんでも行きます！これからの時期はイカ釣りがメインになってくるのですが、楽しみですなー！って言っても夜中から釣り始めるので、中々ハードなのですが、、笑
幾つになっても自然とたわむれるのは最高ですね！

8月といえば、花火にお盆にお祭りに行事がたくさんあります。そんな時はついついお酒を飲み過ぎてしまったり、食事を普段より多く摂ったりと身体が疲れやすい時期です。そんな時にオススメなのはやっぱり「ルイボスティー」です。僕も勿論愛飲しているので、気付いた時にぜひ飲んでください(*^^*)

森と遊ぶ！

7月後半に、久しぶりにキャンプへ行きました！海の近くで景色が最高でしたね。

普段から電化製品に囲まれていると、人の体に帯電してきます。そうすると「自律神経系」を乱してしまい、頭痛や耳鳴り、精神の不安定の大きな原因になります！

その対策としてオススメなのが、「アーシング」です。

「なんだそれ？」と思いますよね！アーシングとは、土の上を裸足で歩く。ということです。簡単ですよ(*^^*)
裸足で歩くことによって、体に帯電している電気を土に流してくれるんですねー！



久しぶりにキャンプへ行きました！ご飯がいつもより数段美味しく感じますよね(*^^*)



今回、ご紹介するのは加茂市にお住いのY様です。
Y様は30年前に腰を痛めて以来、ずっと腰痛に悩まされてきました。ひどい時は本当に動けなくなり、今回も動けなくなる位まで悪くなって当院へご来院頂きました。

Y様は「今まで整形外科は勿論、色んな所へ通ってきました。それでも、痛みは殆んど良くならなかったです。朝起き上がる時は必ず腰が痛いんです」との訴えが聞かれました。

腰痛歴も長く、色々な部位に症状が出ていたので、全身を細かく施術していきましました。最終的には「起き上がる時はもう全然痛くありません。普段の生活でも支障はありません」と嬉しいお言葉を頂きました。

Y様は僕と一緒に、キャンプが大好きということです。バイクに乗って1人キャンプへ行くそうなのですが、中々渋くてカッコイイ趣味ですよ。これからも大好きなキャンプを楽しんでもらえると幸いです。Y様の笑顔が見れて本当に良かったです！(*^^*)

「アイアイレター」名前の由来は、皆様に“愛”をお届けするべくアイアイレターと命名させて頂きました！

毎月1回発行 発行編集責任者：小田嶋庸介 院名：整体院 晴々

あなたの資格：理学療法士、認定心理士、スポーツシューフィッター（ポドローグ）、アロマアドバイザー、ノルディック指導員、愛の伝道師、ファスティングマイスター

住所：〒959-1232 新潟県燕市井土巻2-194 カーサ・セントラーレC 101号

電話：070-1300-0043 メール:seitaiinharebare@gmail.com

HP:http://www.seitai-harebare.com