



新年あけましておめでとうございます

当院はおかげさまで17回目の新年を迎えることができとてもうれしく思っております

2025年もより健康により美しくなっていくためにアフターメンテナンスを含めた治療を通して皆様の健康管理のお手伝いをさせていただきます

最近では医療や介護の現場で「予防」について特に注目し重要視されています

鍼灸はこの予防（未病の治療）を得意とします

身体のバランスが崩れるとツボには早期に反応（異常）が現れます

病院に行くほどではないが、なんとなく身体がだるく元気が出ないなどの症状がある時にツボに刺激を与え調整することで症状が悪化するのを予防できます

治療後も継続して定期的にメンテナンス（通院やセルフケア）を行うことで症状の再発や病気になるのを予防でき健康な状態を維持できます

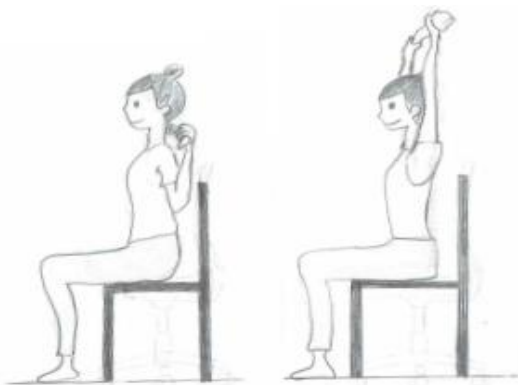
今年もさらに多くの方に鍼灸やマッサージ、アロマセラピーの良さを知っていただき喜んでもらえるようスタッフ一同頑張っています

本年も引き続き松井山手中西鍼灸院をよろしく願い申し上げます

院長 中西博文

きれいな姿勢で1年を過ごしましょう♪

☆猫背予防のストレッチ☆



1. 椅子に座り、タオルの端を両手で持つ
2. 首の後ろにタオルを当て、胸を張るように両方の肩甲骨をよせる
3. そのまま両手を上に伸ばしタオルを真っすぐ上げる
4. 両手をゆっくり下ろし、2の状態へもどる
5. 1~4を10回ほど繰り返す

★鍼灸やマッサージで周りの筋肉をほぐすと、より効果的です★

ホームページよりひだまり通信のバックナンバーがご覧いただけます。

編集:中西 陽子



まついやまて なかにし しんきゅういん
松井山手中西鍼灸院
Matsuiyamate Nakanishi Acupuncture Clinic

〒614-8295 京都府八幡市欽明台中央55-2

受付 9:30~12:30 15:00~19:30 火曜休診

TEL:075-981-5058 <https://www.matsui-y-nac.jp>

はい・きゅう、マッサージ、アロマセラピー

美容鍼灸ホームページ <https://www.matsuiyamate-nac-biyou.jp>