



新スタッフごあいさつ

こんにちは。子供のころ、鉄棒が好きで、できる技が増えるとすぐ友達に見せるけど、調子に乗ってやり過ぎて手のひらがマメだらけだった宮田はるかです。

私は食べることが大好きで、何でも好きですが、特にラーメンが好きです。ラーメンの事なら何でも聞いてください！

その他は動物が好きで、犬かネコならネコ派です。私自身は飼っていませんが、何人かの友達がネコを飼っているの、よくお邪魔して癒やしてもらってます！

チャレンジアクアスロン大会 in 二色の浜

ショート: スイム 375m / ラン 2.5km



7月6日(日)大阪二色の浜で開催のアクアスロン大会に院長が出場しました。1年ぶりの大会参加でしたので、無理せずショートコースを選んでエントリーし、週末に磯ノ浦等の近隣の海でトレーニングを重ねてきました。

ハードな大会でしたが、なんとか完走出来ました。

まだ次は未定ですが、トレーニングは続けていきたいと思います。

8月はサーフィンに行きたいと考えています。



— 西馬鍼灸院・接骨院13の清潔、安心、安全、対策 —

- ① 1施術、1消毒。ベッド、マットをアルコール消毒を実施
- ② 24時間低濃度オゾン空間除菌
- ③ 非接触式自動検温消毒ディスペンサー設置
- ④ 毎日2回以上のトイレ掃除
- ⑤ 国産使い捨てディスポ針使用
- ⑥ 年2回専門業者によるエアコンクリーニング実施
- ⑦ ロボット掃除機(ダイソン、ルンバ、ブラーバ)による自動院内清掃
- ⑧ 年2回以上の大掃除実施
- ⑨ 出勤時、全職員の検温徹底
- ⑩ 毎朝、フローリングや手すり等の清掃、消毒
- ⑪ 患者様ごとのタオル全交換
- ⑫ 患者様施術時の窓開放による換気

自律神経調整オプション半額キャンペーン

1回 2,000 円が 1,000 円で受けられます【7月19日まで】

※ 7月20日以降は1回 2,000 円の通常料金に戻ります。

以下の症状の方にお勧めです。

めまい、耳鳴り、不整脈、肩こり、腰痛、ホットフラッシュ、起床時の疲労感、悪夢、
等が自律神経失調症の症状になります。

(うつ、パニック、認知症のお薬を飲んでいる方はご遠慮ください、効果が乏しいです)

健康コラム ～毎日を健やかに～

めまいと自律神経

こんにちは。

いつもご来院ありがとうございます。

最近、「ふらつく感じがする」「立ち上がるとクラッとする」「病院でお薬で治療したけれど治らない ...」

そんな【めまい】のお悩みを抱えている方が増えています。

めまいの原因は平衡感覚（耳付近）や脳によるものもありますが、近頃は自律神経が原因でめまいが起こる方もおられるようです。

実は、このようなめまいの多くは、

- 自律神経のバランスの乱れ
- 首や肩のコリ
- ストレスや疲れの蓄積

といった、目に見えにくい原因が関係していることが少なくありません。

最近の研究ではストレスが高い状態では自律神経が上手くはたらかず、めまいや吐き気を強く感じるという研究結果もでております。

こうした不調には、鍼灸がとても相性の良いケア方法です。



鍼灸には、

↓ 自律神経を整える

♥ 血流や気の流れを良くする

↓ 緊張をゆるめ、身体がリラックスしやすくなる

などの効果があり、めまいの改善にもつながるケースが多くあります。

実際に、

「頭がスッキリするようになった」

「外出の不安が減った」

「気持ちが落ち着きやすくなった」

というお声もいただいております。

当院では、めまいに特化した鍼灸ケアにも力を入れています。

「なんとなく不安」「もう治らないかも ...」と
思っていた方こそ、ぜひ一度ご相談ください

老若男女の笑顔、この「手」で守りたい。

西馬鍼灸院・接骨院

TEL 073-418-2500