

アルジェンヌ新聞12月号



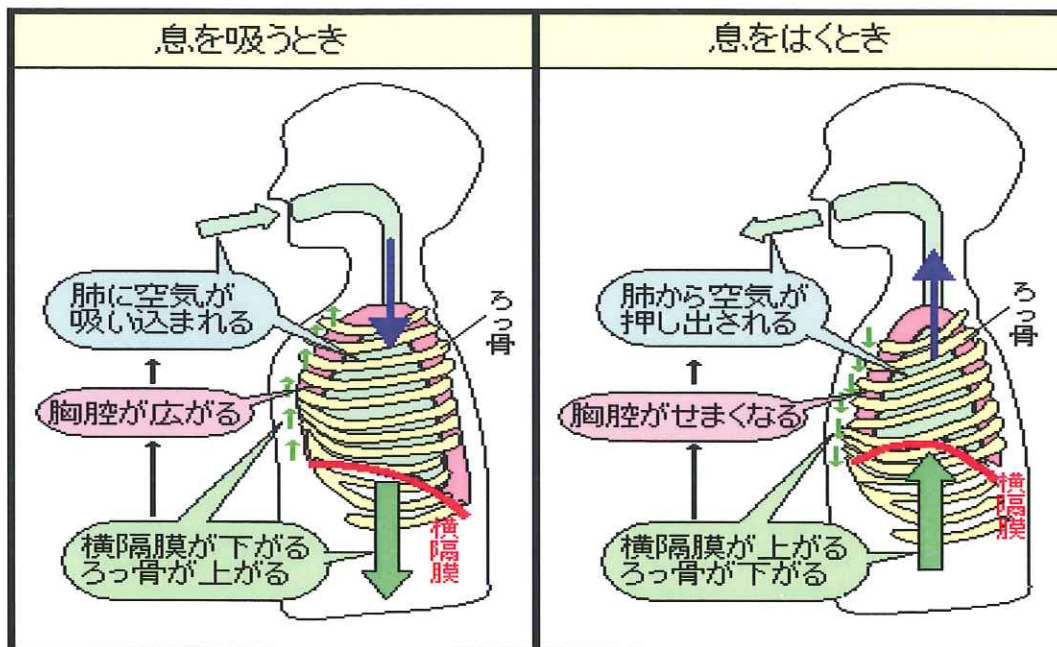
千葉店 0120-057-860
五井店 0120-057-620
茂原駅前店 0120-058-565

朝、晩の冷え込みが厳しく、日中日差しがでてても空気はヒンヤリで身体も固く縮こまっていますか？
いよいよ師走です！！12月はイベントも盛りだくさん♥今年のイブの夜はホワイトクリスマスは期待できるかな…皆様体調管理お気をつけ下さい★

今月のテーマは呼吸



肺には筋肉はありませんが、横隔膜とろっ骨の間をつなぐ筋肉によって呼吸運動が可能になります。



肺は筋肉を持っていないので、自分で広がったり縮んだりできません。横隔膜は呼吸と密接なつながりがあります

大事なものはその横隔膜が凝り固まると呼吸が浅くなり、体内温度の低下が危惧される

↓
身体の免疫機能の80%を持つ腸の力が弱まると…

↓
アレルギーを引き起こす

排泄や解毒機能を持つ内臓器官が集中している体幹のケアは必要不可欠！！
まずは横隔膜が凝り固まっていないかスタッフがみますので、声をかけてくださいね

