

スマイル

通信

2025年 11月号

こんにちは、よこやま整骨院の院長はじめ、スタッフ一同です。
 少しずつ風が冷たくなり、秋らしくなってきましたね。
 色付いてきた紅葉を楽しみながら、お身体のケアも引き続き
 しっかり行っていきましょう!!

寒くなる前に始めよう! **温活!**

昔から「**冷えは万病の元**」と言われています。

体温が低下すると、代謝や免疫力
 が下がただけでなく血行不良によ
 り、肩こりや頭痛、さらには生活習
 慣病などの様々な不調や病気を引
 き起こす原因となるようです。

1. **体を芯から温める = 温活**

↳ 温かい食べ物・飲み物を摂取する
 ↳ 湯舟にゆっくり浸かる

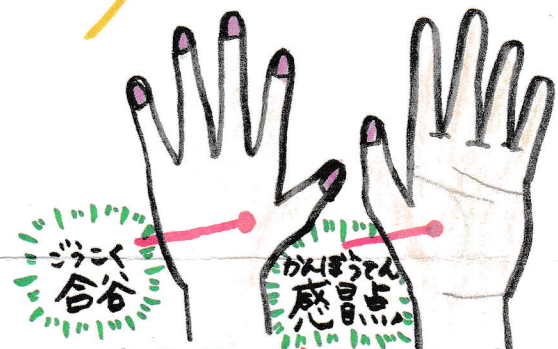
2. **適度な運動 = 血行促進**

↳ ウォーキングやスクワットなど

⑥ これらが免疫力を高めることに繋がります。

人間の下半身は上半身に比べ、**5~6℃**も
 体温が低いとされています。よって、下半身を
 意識して温めることで冷えを改善できますよ!

ツボ百選



(合谷の真裏にある)

風邪からくる喉の痛みや不
 快感を和らげてくれる効果が
 あります。風邪のひき始めの
 くしゃみや鼻水にも効果的で
 合谷と合わせて刺激すること
 で呼吸器系の働きを助け、
 風邪の回復を促す効果が期
 待できます。その他にも「あがり
 症」にも効果的ですよ!

◆診療時間のご案内◆

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	8:30 ? 12:30
午後 2:00~6:30	○	○	○	? (6:30)	○	

※木曜日の受付は 16:30 まで ※日曜休診

よこやま整骨院

〒887-0006

日南市春日町 6-2

(0120) 74-1810



スマイル

通信

2025年 11月号

こんにちは、よこやま整骨院の院長はじめ、スタッフ一同です。
 少しずつ風が冷たくなり、秋らしくなってきましたね。
 色付いてきた紅葉を楽しみながら、お身体のケアも引き続き
 しっかり行っていきましょう!!

寒くなる前に始めよう! **温活!**

昔から「**冷えは万病の元**」と言われています。

体温が低下すると、代謝や免疫力
 が下がただけでなく血行不良によ
 り、肩こりや頭痛、さらには生活習
 慣病などの様々な不調や病気を引
 き起こす原因となるようです。

1. **体を芯から温める = 温活**

↳ 温かい食べ物・飲み物を摂取する
 ↳ 湯舟にゆっくり浸かる

2. **適度な運動 = 血行促進**

↳ ウォーキングやスクワットなど

⑥ これらが免疫力を高めることに繋がります。

人間の下半身は上半身に比べ、**5~6℃**も
 体温が低いとされています。よって、下半身を
 意識して温めることで冷えを改善できますよ!

◆診療時間のご案内◆

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	8:30 ? 12:30
午後 2:00~6:30	○	○	○	? (6:30)	○	

※木曜日の受付は 16:30 まで ※日曜休診

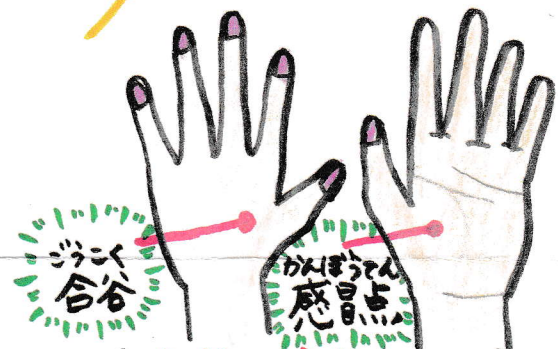
3日(月) **休診**

—文化の日—

24日(月) **休診**

—振替休日—

ツボ百選



(**合谷の真裏にある**)

風邪からくる喉の痛みや不
 快感を和らげてくれる効果が
 あります。風邪のひき始めの
 くしゃみや鼻水にも効果的で
 合谷と合わせて刺激すること
 で呼吸器系の働きを助け、
 風邪の回復を促す効果が期
 待できます。その他にも「あがり
 症」にも効果的ですよ!

よこやま整骨院

〒887-0006

日南市春日町 6-2

(0120) 74-1810

