

通信

こんにちは、よこや主整骨院の院長はじめ、スタッフー同です。
少しずつ風が冷たくなり、秋く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! 温治!

着から「冷文は万病の元」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るだけでなく血行不良により、角こりや頭痛、さらには生活習慣病などの様々な不言用や病気を引き起こす原因となるようです。

1、体をだから温める=(温さ)
上温からべ物がかかち摂取する
湯舟にゆくり浸かる

2、適度な運動ニミ血行促進

○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でも 体温が低いとされています。よって、下半身を 充識して温めることで冷えを改善できますよ! 2025年 11月3

3日(月) 体診 24日(月) 体診

ツボ百選



風邪からくる。ほの痛みや不快感を知らけた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なるかけでからなど合わせて刺激することでう予吸器系の傷かきを助け、風邪の回復を促す交響が関係できます。その他にも「あが」を」にも如き目有りですよ!

◆診療時間のご案内◆

診療時間	月	火	水	木	4	±
午前 8:30~11:30	0	0	0	0	0	8:30 \ 12:30
午後 2:00~6:30	0	0	0	? 16:30	,	

よこやま整骨院 〒887-0006 日南市春日町 6-2 (0120)74-1810



通信

2025年 11月8

こんにちは、よこや主整骨院の院長(もじめ、スタッフー同です。 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! 温治!

着から「冷文は万病の元」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る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るが様々な不調を病気を引き起こす原因となるようです。

1、体をだから温める=(温治)
上温からべ物がかかち摂取する
湯舟にゆくり浸かる

2、適度な運動ニと血行促進

○これらが免疫力を高めることに繋がります。

人間の下半りは上半りに比べ、5~6℃も 体温が低いとされています。よって、下半りを 充識して温めることで冷えを改善できます。!

The second second

3日(月) 休診 24日(月) 体診

ツボ首選

合谷の真真にある)

風邪からくる。帰の痛みや不快感を知らけた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なるかけでからなど合わせて刺激することでう子吸器系の傷かきを助け、風邪の回復を促すな味が其り付きます。その他にも「あが」症」にも如き目有りですよ!

◆診療時間のご案内◆

診液時間	月	火	水	木	4	土
午前 8:30~11:30	0	0	0	0	0	8:30 { 12:30
午後 2:00~6:30	0	0	0	₹ 16:30) (12.00

よこやま登骨院 〒887-0006 日南市春日町 6-2 (0/20)74-1810