

ネパール地震災害支援金

ネパールの地震災害支援金を送金

【ネパール地震】災害救援金はインターネットからでも送ることができます。かなり大きな地震であり、たくさんの方が被災されました。日本でも4年前に東日本大震災に遭いました。その際に諸外国からたくさんの方の支援金が送られてきました。その恩を忘れずに、我々も他国のために協力できたらと思います。そして、本日5月から6月末まで皆様から集まった分を送金します。整体ベストバランスでも募金箱を設置して患者さまと共に協力させて頂いております。



ラジオ体操で熱中症対策

朝のラジオ体操で熱中症対策！体の血行が良くなり免疫力がぐんぐんと上がっていきます。こまめな水分補給と休息が熱中症対策の代表例で挙げられますが、じんと汗をかく程度です。実は一つ一つの動きをしっかりと意識して動かせるラジオ体操です。汗をかくのもそのほか軽いジョギングでも結構です。適度に運動しましょう！持ち分補給を！！

坐骨神経痛でお悩みの患者様

ハムストリングを動かすエクササイズ

LINE友達募集！

24時間問い合わせ受付中！
体のお悩みお気軽にご相談どうぞ！



株式会社

ベストバランス

千葉県君津市杵師1-11-25

金曜定休/診療時間

10:00~20:00

腰痛・ヘルニア・頭痛・
スポーツ障害など

TEL0439-52-0024

腰痛のおもな原因と言われる「もの裏側」の筋肉ハムストリング。これはTVでも言ってますよね！



大きい筋肉を動かそう！

坐骨神経痛でお悩みの五十代女性。どうにか四回目ですびれが消えてくれたようです喜びの声を書いてきて頂けたのでアップ！

ひどいしびれが予想以上に早く取れて本当によかった。坐骨神経痛の痛みは想像を絶する場合があるので、できれば発症したくありませんよね。そんな痛みや悩みもベストバランスでは一瞬で治してみせます！お悩みの方はぜひご来院ください！